

اعمال

مفصلہ ذیل کتابیں جو عمدہ ڈبئی کاغذ پر خوش چھپی ہوئی ہیں با سال نقد قیمت یا ہدیہ ویلو پے
اے پل بک پے کٹ مصنف سے مل سکتی ہیں۔

اتکلمہ امراض شش و قلب۔ اپنے مضمون کی یہ اول کتاب ہے ضخامت لمبی (۴۰۰ صفحہ)
کی ہے اس میں ۳۲ تصویروں ہیں جن میں سے چند ایک رنگین ہیں اس کتاب میں دل اور پھیروں
کی بیماریوں کا انگریزی اور یونانی طور پر علاج دیا گیا ہے اس میں کئی ایسے امور درج ہیں جو آج تک کئی
دیگر اردو طبی کتاب میں نہیں پائے گئے۔ قیمت فی جلد للہ ہے۔

تشریح انسانی (۹۸۰) صفحہ پر ۲۱۰۰ تصویروں میں انسانی بدن کی بناء کا عال
مفصل طور پر حتیٰ القد و سلیس اردو و عظیم عبارت میں دیا گیا ہے امتحان کی طیارگی کے لئے یہ کتاب بہت مفید
نوٹ وغیرہ اسکے حانیہ پر بھی دو سو سو روپے قیمت فی جلد مع روپیہ ہیں۔

ہادی تشریح۔ تشریح انسانی کا مختصر بیان اور مختلف تہ و کابلوں لہجوں اور مختلف عضوں کے استخوان کا بیان
درج ہے اس کتاب کی (۱۲۲) صفحہ کی ۲۱۰۰ تصویروں میں قیمت فی جلد مع روپیہ ہے۔

ہادی عصوت۔ اس کی اتک بہت ضرورت تھی صحت قائم رکھنے کے حوالہ میں مفصل طور پر بیان کے لئے
ہیں انی رضوں سے بچنے کے لئے ہر صبح میں چند ایک بیماریوں کا حال بھی عالم فہم زبان میں دیا گیا ہے اس کتاب
اس کتاب کی (۲۰۰) صفحہ قیمت فی جلد مع روپیہ ہے۔

191

ویدا

دینا میں ہر ایک انسان کی دلی خواہش ہے کہ صحت کے ساتھ اپنی زندگی بسر میں بسر کرے۔ انسان کے لئے صحت جیسی کوئی نعمت نہیں ہے عجز و تنہائی نہ ہر نعمت ہے۔ صحت پر ہی انسانی ہیو مدی اور اس کے عیال و اطفال کی خوشحالی منحصر ہے۔ بیماری سے رنج و الم ظاہر ہے۔ بیمار بیمار اور ورنہ کے لئے گر ان بار ہو جاتا ہے۔ بیماری سے صرف بیمار ہی کو تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اس کے کل لواحق تکلیف کے مارے ہر دم ابات کے دست بد عار ہتے ہیں کہ یارب بیمار کو صحت جلد نصیب ہو۔ ذاتی تکلیف اور رنج کے علاوہ بیماری سے دولت کا نقصان حکما کی خوشامد اور انتظاری اور عطاروں کی دوکانوں پر دوائی کا منتظر رہنا پڑتا ہے۔ بہا اوقات حکیم کی انتظاری میں بہت وقت ضائع کرنا پڑتا ہے۔ ان سب تکلیفوں کے معاوضہ میں بیمار اور اس کے لواحق صرف صحت ہی کے خوانان ہو سکتے ہیں۔ سوچنے کا مقام ہے کہ جس چیز کے حاصل کرنے میں وقت اور روپیہ خرچ کرنا

پڑتا ہے اور جو چیز ایک مرتبہ کھوئی ہوئی پہرہ صدمہ تکلیف حاصل ہوتی ہے اور کبھی
 نہیں بھی ہوتی دولت وغیرہ یوں ہی ضایع ہو جاتی ہے تو ایسی چیز کو پہلے ہی سے
 قابو میں رکھنے کے لئے حتی الوسعی کوشش کیوں نہیں کرنی چاہئے۔ وانا دن سنے
 بیماری کو تنگدستی سے بڑا کہا ہے بیماری سے تنگدستی عاید ہوتی ہے۔ صحت
 تنگدستی دور ہوتی ہے شعر۔ چرا نالد کسی از تنگدستی، کہ گنج بقیاس است تندرستی۔
 اس سے صاف ظاہر ہے کہ تنگدستی سے تندرستی اچھی ہے۔ پس انسان کے
 اعلیٰ فرایض میں سے یہ بھی ایک بڑا بھاری فرض ہے کہ وہ اپنی صحت قائم رکھے
 اور اپنے پڑوسیوں شہریوں وغیرہ کی صحت کا بھی نگران حال رہے۔ انسان
 اگر قانون قدرت کا پورے طور پر پیرو رہے اور قوانین حفظان صحت کے بموجب
 زندگی بسر کرے تو وہ خود ہی آرام نہیں اٹھاتا بلکہ اپنے ملک قوم وغیرہ کی
 بہبودی اور خوشحالی کا بھی باعث ہوتا ہے۔ یہ بات صاف ظاہر ہے کہ صحت
 کے بغیر خواہ انسان خواہ دیگر حیوان کچھ نہیں کر سکتے بلکہ دوسروں کے لئے بھی
 تکلیف کا باعث ہوتے ہیں۔ ولین یہ نہ بٹان لین کہ کسی ایک انسان کے قانون
 قدرت کے پیرو ہونے سے کنبہ یا قوم بچ سکتی ہے البتہ خاص اوس انسان کی
 ذات کو جو ان قوانین کا پیرو ہو بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ اس لئے ہر ایک انسان
 کو مناسب ہے کہ کمر بستہ ہو کر قانون قدرت اور قانون حفظان صحت کا پیرو
 رہے تاکہ وہ امن چین کے ساتھ زندگی صحت میں بسر کرے جیسا جیونٹھی
 مستعدی سے سیکڑوں میں بٹھی اپنے بل سے نکال کر بل کو صاف اور ستھر کرتی ہے
 اس طرح ہر ایک انسان کو بھی کمر بستہ ہو کر اپنے گھر شہر اور ملک وغیرہ کو صاف

پاؤں دھو کر
 سے بچتا ہے

قانون قدرت
 کے پیرو ہو۔

ستھرا رکھ کر متعدی اور غیر متعدی امراض کے باعث دور کرنی چاہئے تاکہ اوس
 شہر اور ملک کے باشندے امن اور چین کے ساتھ تندرستی سے اپنی زندگی بسر
 کریں۔ عمر کی طوالت بھی صحت پر منحصر ہے لہذا کی مردم شماری کی رپورٹ کے
 ملاحظہ سے معلوم ہوا کہ ہندوستانیوں کی اوسط عمر باشندگان انگلستان کی نسبت
 کم ہے۔ یہی کیا وجہ ہو؟ تنگ دستی وغیرہ کے علاوہ اسکی بڑی بہاری وجہ یہ ہے
 کہ ہندوستانی ابھی تک قانون قدرت اور حفظان صحت کے پورے طور پر پابند
 نہیں ہیں جس باعث وہ اپنی پوری عمر نہیں بھوگ سکتے۔ انگلستان جیسے ملک میں
 جس جگہ سیلاب اور سردی زیادہ اور دھوپ اور روشنی کم ہے صرف
 قوانین حفظان صحت کے ہی پابند رہنے سے اوسط تعداد اموات ۴۳ سال کے
 عرصہ میں (۱۹۳۸ء سے ۱۹۴۱ء تک) ہر سال فی مربع میل میں ۳۰، ۳۰، ۳۰، ۳۰
 تک ہی لیکن پنجاب میں قوانین حفظان صحت کے پورا پورا پابند نہ رہنے کے باعث
 ہر سال اوسط تعداد اموات میں بہت فرق پڑ جاتا ہے مثلاً ۱۹۳۸ء میں ۴۰، ۴۰، ۴۰
 فی ہزار تلف ہوئے۔ ۱۹۳۶ء میں ۳۶ - ۱۸۶۹ء میں ۳۸ - ہندوستان جیسے
 ملک میں جبکی زمین انگلستان کی نسبت کم مرطوب اور جبکہ دھوپ و روشنی وغیرہ
 انگلستان کی نسبت بافراط ہے اور ملک بھی خوشگوار ہے اگر اسجگہ بھی قوانین
 حفظان صحت کی پوری پابندی کیجاوے تو کوئی شک نہیں کہ اسجگہ بقدر
 اموات میں ہی کمی ہو دلاہور کا ہی حال سنئے جب سے اس شہر میں عمدہ پانی دستیاب
 ہونے لگا ہے اور مکالون کے گرائے حائیکے باعث بازار کوچے قدرے کھلے
 ہو گئے ہیں تب سے اسجگہ کی تعداد اموات میں $\frac{1941}{5114}$ سے $\frac{1942}{4114}$ تک

ہندوستان اور
 انگلستان کی صحت
 میں فرق اور اسکا
 باعث۔

تخفیف ہو گئی ہے شہر لاہور میں $\frac{۱۸۱}{۱۸۱}$ سات سال کے عرصہ میں خالی اہال
 چھپش وغیرہ سے ۸۵۷ اموات ہوئیں اور اس سات سال کے عرصہ کے اندر
 شہر امرتسر میں اس قسم کی ۱۲۸۶ اموات ہوئیں شہر امرتسر میں اس سہاں
 وغیرہ سے لاہور کی نسبت $\frac{۳}{۱۰}$ حصہ زیادہ اموات ہوئیں قوانین صحت کے
 صاف کرنے سے کئی بیماریوں کے باعث حکیم کی مدد کے بغیر ہی معلوم ہو جاتے ہیں
 اور بیماری کے باعث معلوم ہونے پر انسان آئندہ کے لئے اس بیماری
 سے بچ سکتا ہے ایسے بیماری سے بچنے کی غرض سے بیماری کے باعث سے
 آگاہ ہونا نہایت ضروری ہے۔ کلکتہ شہر کی جس سٹی میں نلکے کا عہدہ پانی استعمال
 ہونے لگ گیا ہے وہاں سبھ کا نام نہیں رہا اور جس سٹی کے لوگ ابھی تک
 چھڑوں کا پانی پیتے ہیں وہاں ابھی تک مہیضہ کا گھر ہے اس سے ظاہر ہے کہ
 یہ بیماری کا باعث خراب پانی کا استعمال کرتا ہے جسے معلوم ہونے پر لوگوں کی عہدہ
 آبرسانی کی طرف توجہ ہوئی اور مہیضہ کی بیماری میں تخفیف ہو گئی۔ اس طرح اگر دیگر
 قوانین صحت کی طرف بھی پوری توجہ کی جاوے تو اسکے نتائج بھی صاف پانی کے استعمال
 کی طرح بہت حمد ظاہر ہو جائیں گے۔ اس سے یہ سمجھنا نہیں چاہئے کہ صاف پانی
 دائرہ کس وغیرہ بنائیکے بغیر نہیں مل سکتا البتہ ایسا کرنے سے کل شہر کو صاف
 پانی آسانی دستیاب ہو سکتا ہے اگر ہر ایک انسان اپنے اپنے متعلقہ کمپنوں
 کے بنوانے صاف ستھرا رکھنے اور بعد ازاں پانی کے استعمال میں پوری پوری
 توجہ کرے اور پانی کے بیان میں ذکر ہو گا تو وہ باسانی صاف پانی حاصل کر سکتا ہو۔
 چونکہ آج تک کوئی ایسی کتاب دیکھنے میں نہیں آئی جس کو پڑھ کر وہ خود ان قوانین

پانی پینے کی فکر
 بیماری کو باعث ہو
 آگاہ ہونا ضروری
 ہے۔

حفظانِ صحت سے پورے طور پر واقف ہو سکیں اور ناواقفی کے باعث جن بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں اور نگلیفین اٹھاتے ہیں اولن سیاریوں اور نگلیفینوں سے رہائی پاویں اسلئے میرے دلین یہ خیال آیا کہ اسپہ ولیسی بہا یوزن کی اس ضرورت کا حاجت کو حتی الوسعی پورا کر دوں۔ گو کثرتِ کار کے باعث عدمِ فرصتی بجو اس امر کی مانع بنتی۔ تاہم حطیح ہو سکا ضبطِ اوقات کر کے ان چند صفحوں میں قوانینِ حفظانِ صحت کو لکھ کر یہ یہ ناظرین کرتا ہوں ۔

ہائی جنین

اس علم کو جو قوانینِ صحت سکھاتا ہے۔ ہائی جنین کہتے ہیں۔ جس کا خاص معاملہ ہے۔ تشریف کہ انسان قانونِ قدرت سے ایسے سبق سیکھے یا لوگوں کو سکھاوے۔ جسے انسان اور کو متعلقہ حیوان کی زندگی صحت کے ساتھ امنِ چین میں گزرے۔ یہ علم نیا نہیں ہے۔ بلکہ قوانینِ حفظانِ صحت منور مرقی اور حضرت موسیٰ کی کتابوں میں بھی درج ہیں۔ لفظ ہائی جنین کا اصل ماجی آئے جو یونانی لفظ ہے اور دیوتا صحت کا نام ہے۔ اغلباً یہ علم حکیم قراط کی وقت یونان میں رائج ہوا چونکہ کل حیوان قدرت کی پیدایش ہیں۔ اور قدرت نے حیوانات کی زیست کے لئے ضروریات پیدا کر دی ہیں۔

اسلئے اس کتاب میں اول ان چیزوں کا بیان ہوگا۔ جو ہر ایک بشر کے لئے ضروری ہیں اور جنکے بغیر کیا گزارہ نہیں چل سکتا۔ وہ چیزیں یہ ہیں۔

(۱) ہوا۔ جو ہر وقت ہر حیوان کی حرکاتِ تنفس کے ذریعہ اسکے جسم کے اندر آتی جاتی رہتی ہے۔ اور اسکے خون کو صاف کرتی ہے۔ اور کل حیوانوں کی زیست

کا خاص جزو ہے۔ ہوا کے بغیر تو کوئی سنٹا ہر بھی نہیں جی سکتا۔

(۲) پانی۔ جو پیا جاتا ہے۔ اور دیگر ضروریات میں آتا ہے۔

(۳) غذا۔ جسکے ذریعہ جو انسان کے دل و دماغ اور جسم کے مختلف حصوں کی پرورش ہوتی ہے۔

(۴) زمین۔ جسپر انسان مکانات بناتے ہیں۔ اور سکونت پذیر ہوتے ہیں۔

ان قدرتی پیداواروں کے بعد اس کتاب میں انسان کی بنائی ہوئی ان چیزوں کا ذکر ہوگا۔ جو انسان کے روزمرہ استعمال میں آتی ہیں۔ وہ چیزیں یہ ہیں۔

(۱) مکانات جسکے جسم میں انسان اپنی زندگی کا بہت سا وقت خچ کر تا ہے۔

(۲) کپڑے لباس۔ جو کہ انسان پہنتے ہیں۔ اور جسکے ذریعہ اپنے بدن کو گرمی سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔

(۳) ورزش خواہ دماغی خواہ بدنی۔ جو ہر حیوان اور انسان کو اپنی ردی پیدا کرنے کے لئے کرنی پڑتی ہے بدنی صفائی اور اسکی ضرورت۔

سوسم۔ اسکی تبدیلی مختلف موسموں کی ضروری احتیاط۔

قوانین حفظان صحت کے علاوہ ہیضہ چھپک حشرہ بھاڑ اور سل وغیرہ سے بچنے کے

قوانین اور ایسے بیماروں کا طریق علاج اور دوائی بیماروں کا انتظام بھی درج کیا گیا

ہے۔ انکے بعد پیداہش اور اموات کے حساب کتاب رکھنے کی ضرورت بیان

ری جسٹریشن کا بیان ہے اور کتاب کے آخر میں جنرل ناہسی نے لزم ذرائع ملانے

شفافانہ اور میٹری آلودگی کا مختصر ذکر ہر علاوہ انکمینیوئل کمیٹیوں اور گاؤں کی صفائی وغیرہ

کے لئے ضروری ہدایات بھی کتاب میں درج کی گئی ہیں۔

ہوا

ہوا

ہوا وہ چیز ہے کہ دیکھنے میں تو آتی نہیں اور ہر جگہ ہر وقت موجود ہے۔ اس کے بغیر کسی حیوان کی زلیٹ منٹ بہر بھی نہیں ہو سکتی۔ معمولی ہوا جو روزمرہ ہمارے سانس لینے میں آتی ہے۔ معدنی اور نباتاتی کثافتوں کے علاوہ پانچ چیزوں کو مرکب ہے۔ اکسی جن۔ نائٹروجن۔ کاربانک ایسڈ۔ پائیکے انجری اور امونیا۔ اکسی جن۔ نامی جزو پر ہی انسان کی زندگی کا مدار ہے۔ کیونکہ یہ جزو پھیپھڑوں میں جا کر سیاہ رنگ کے خون کو سرخ کر دیتا ہے اگر کسی باعث ہوا میں کسی جن گیس نامی جزو کم ہو جاوے تو سیاہ غلیظ خون درستی سے صاف نہیں ہو سکیگا۔ شاید آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ جسم کے مختلف عضوں کی ہر درش خون کے ذریعہ ہوتی ہے اس لئے اس موقع پر یہ یاد دلانا بجا نہیں ہے کہ خون پھیپھڑوں میں کسی جن کے ذریعہ صاف ہو کر کل بدن میں دورہ کرتا ہے۔ اور بدن کے مختلف حصوں کی کئی ایک کثافتیں اکٹھی کر کے پھیپھڑوں میں پہنچاتا ہے۔ وہاں سے خون کی کثافتیں نامی کاربانک وغیرہ ہوا کے ذریعہ جسم ان سے باہر آتی ہیں۔ اور بیرونی ہوا سے ملتی ہوتی ہیں۔ پس معلوم ہوا۔ کہ سانس لیتے وقت اکسی جن ہوا پھیپھڑوں کے اندر جا کر جو کچھ صاف کرتی ہے۔ اور اسکے بدلے کاربانک ایسڈ غلیظ ہوا پھیپھڑوں سے خارج ہوتی ہے۔ پلو سے اور درختوں کے پتے دن کے وقت ہوائیں سے کاربانک ایسڈ جذب کرتے ہیں اور اکسی جن گیس کو ہوا میں خارج کرتے ہیں۔ یعنی جس چیز کو چھوڑنا خارج کرتے ہیں۔ وہ چیز (کاربانک ایسڈ) نباتات کی پرورش کے لئے ضروری ہے

اس کی جدت

ہوا

اس میں

فوائد

جو کثافتیں

ان میں سے

ہو کاربانک ایسڈ

اور جس چیز (کسی جن) کو نباتات خارج کرتے ہیں۔ وہ چیز حیوانات کی پروش کے لئے ضروری ہے۔ اکیسویں یعنی تازہ ہوا کا زلیٹ کے لئے ضروری ہونا آسانی سے ثبوت ہو سکتا ہے۔ کسی پرند یا چوہے کو پھر کسی گھڑے میں بند کر دو۔ اور گھڑے کا منہ خوب زور سے بند کر دیں۔ تاکہ گھڑے کے کہول سے ہیر دنی ہو اکی آمد رفت بند ہو جاوے۔ جب تک اس گھڑے کی ہوا میں اکیسویں کی مقدار درست رہیگی اور کاربانک ایسڈ کی مقدار کم رہیگی گھڑے کے اندر والا پرند یا چوہا چپ بھڑا رہے گا۔ لیکن جب وقت اکیسویں کی اوسط مقدار گھڑے کی ہوا میں سے کم ہوئی۔ اور کاربانک ایسڈ کی مقدار زیادہ ہوئی۔ تو پرند کو رکھ دیا جائے گا اور نہڑنے لگیگا۔ نہڑنے کے بعد تھوڑی دیر میں ہی بے ہوش ہو جائے گا۔ اور اگر اب بھی گھڑے کا منہ نہ کھول دے تو وہ پرند بے ہوشی کی حالت میں مر جائے گا۔ یہی ہوتی کی حالت میں اگر اسکو گھڑے سے نکال لو گے تو اول وہ مردار کی طرح معلوم ہوگا۔ اگر اسکے دل کی حرکت بند نہیں ہوئی۔ تو تازی ہوا کے لگنے پر ہی وہ ڈھٹے پاؤں اٹھا کر پھر ہوش میں آدے گا۔ کیا آپ نے کبھی نہیں سنا۔ کہ فلان آدمی کو تین دن اتر اٹھا۔ جاتے ہی مر گیا۔ پکار بھی نہیں کا۔ اسکا بھی یہی باعث ہے۔ کاربانک ایسڈ ہوا کو زمین کے زیرین حصہ میں تھمتین ہوتی ہے۔ اور انسان کاربانک ایسڈ ہوا میں پونچتے ہی اسکے سونگنے سے جھٹ بے ہوش ہو جاتا ہے اور کونو میں سے باہر دھکے آدمیوں سے کسی قسم کی شکایت نہیں کر سکتا۔ اور ایک آدھ ساعت میں ہی مر جاتا ہے۔ اکیسویں تو ایک ایسی چیز ہے۔ کہ آگ جی وغیرہ ہی اسکے بغیر نہیں جل سکتی دیا سلاخی جلا کر چراغ کے دھوئیں پر لیاوے۔ ذرا ہیج جاوے گی۔ اس طرح بند کر دیا

مین آگ جلا لئے۔ بے اور ابنوہ کے بیٹے سے آجین ہوا فوج ہوتی جاتی ہے اور اولیٰ
ایڈ ہوا زیادہ ہوتی رہتی ہے۔ یہ ہی باعث ہے کہ ابنوہ کے تنگ مکان کو
کروں مین بیٹھنے سے بیٹھنے والوں کی طبیعت گھبرائے لگتی ہے اور جی رتلانے
لگتا ہے ۴

جو مین آجین اور
کاربانک ایڈ
مقدار

میدانوں کی ہوا یا مصفا ہو کے فی سو حصہ مین ۹۶ و ۲۰ حصہ آجین - اور ۴۰۰ کاربانک ایڈ
ہوتا ہے۔ اگر کاربانک ایڈ کا مقدار ۵۰۰ سے زیادہ ہو جاوے۔ تو مضر
صحت خیال کی جاتی ہے۔ کاربانک ایڈ ہوا جیوانوں کے سانس لینے۔ لکڑی تیل وغیرہ
جلائے اور دیگر عفونتوں کے باعث ہوا مین زیادہ ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بڑے
شہروں کی ہوا گنجان آبادی کے باعث کاربانک ایڈ گیس کے زیادہ ہونے
کیف ہو جاتی ہے۔ برآمدگی تنفس کے ساتھ جو ہوا نکلتی ہے۔ اس مین ہم کاربانک
ایڈ ہوتا ہے۔ اگر اس سے ۵۰ تک کاربانک ایڈ ہوا مین ہو۔ تو وہ ہوا انسان کو
لئے مہلک ہوتی ہے۔ ہوا مین کاربانک ایڈ کے زیادہ ہونے پر انسان دروسر
جی کے متلائے اور غنودگی کی شکایت کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پہاڑ دن میدانوں
اور فراخ مکانوں کے رہنے والے گنجان گلی کوچوں اور تنگ مکانوں مین اگر گہرے
لگتے مین اور کئی دفعہ بے ہوش بھی ہو جاتے مین۔ کاربانک ایڈ بھی انسان کے
بے نہ ہر قاتل ہے۔ کیا آپ کبھی نہیں دیکھا۔ اگر دیکھا نہیں تو حاضر ہو گا۔
کہ کسی انسان خد مکان مین در بچہ دروازہ وغیرہ بنا کر کے انگلیٹھی مین کو تیلہ جلا کر لٹ
کو جو سوئے۔ تو سوئے کے سوئے ہی رہ گئے۔ سوچئے انکی موت کا باعث کیا
ہوا۔ یہی کاربانک ایڈ ہوا۔ کو تیلے کے جلنے اور انسان کے سانس لینے سے آجین

کاربانک ایڈ کو
جو مین زیادہ
ہو چکی علامات

خد مکان میں پہاڑ
جلا کر سونا مضر

ہوا جس پر لیت منحصر تھی کم ہوتی گئی۔ اور کاربانک ایڈ ہوا زیادہ ہوتی گئی۔ جس کے
 سانس کے ذریعہ پھیپڑوں میں پہنچ کر زہر قاتل کا اثر دکھایا۔ نتیجہ۔ پس معلوم ہوا
 کہ نہ مکان میں کوئلے وغیرہ جلا کر نہیں سونا چاہئے۔ کاربانک ایڈ کے علاوہ ہوا کئی
 دیگر باعث سے ہی کثیف ہو جاتی ہے ہوا کو کثیف کرنے والی چیزیں جو انسان کے
 مضر صحت ہوتی ہیں۔ دو قسم کی ہیں۔ اول منجمد۔ دوم۔ سمائیہ۔ یعنی ہوا کی
 مائت۔ منجمد قسم کی کثافتیں ہوا میں مل نہیں مائیں۔ بلکہ ان کے ذریعہ ہوا میں تیرتے رہتے
 ہیں اور ہوا کے ذریعہ حرکات تنفس کی وقت آلات تنفس میں پہنچ کر مضر صحت پڑتے
 ہیں۔ منجمد قسم کی کثافتوں کی دو جماعتیں ہیں۔ ایک معدنی یعنی ان آرگنک نمک۔
 دوسری آرگنک نمک یعنی نباتاتی اور حیوانی۔ معدنی قسم کی کثافتیں مکانات کی
 دیواروں کی کثافتوں۔ پتھر چوٹے وغیرہ کے زروں کہیں اور وغیرہ کے کارخانوں
 یا گودوں کے باریک ذروں کے ہوا میں ملنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ کیا آپ نے
 سنگ نائش یا پوسہ کے رگڑیوں (یعنی میل گر) کو یا عام مہتر کو بازار میں جہاڑ و
 دیتے نہیں دیکھا کہ منہ پر کپڑا باندھ کر کام وغیرہ کرتا ہے۔ بتو یہ نے اسکو پہ سبق
 سکھلایا ہے۔ کہ اگر وہ منہ ناک پر رومال نہ باندھے۔ تو کہاںسی اسکو تکلیف
 دیتی ہے۔ کیونکہ اویں چیزوں کے ریڑسے تنفس کے ذریعہ پھیپڑوں میں جا کر
 ایک قسم کی جلن پیدا کر کے کہاںسی کا باعث ہوتے ہیں اور بسا اوقات سنگ نائش
 دنیا وغیرہ کا ریگران ریڑوں کے باعث کہاںسی اور سل میں مبتلا ہوتے ہیں
 یہ بات تو عام مشہور ہے کہ دہشتے کی عمر کم ہوتی ہے اور دنیا ہمیشہ کہاںسی یاد رہے
 کی بیماری سے مرنے کیونکہ روئی کے ذرے ہوا کے ذریعہ اس کے پھیپڑوں میں

جو ان کثافتیں

سائے
آرگنک
ان آرگنک

ان کے نمک

جالتے رہتے ہیں اور وہاں پر خراش پیدا کر کے دمہ کہاںسی وغیرہ بیماریوں کا باعث
 ہوتے ہیں۔ آجکل مٹی کے تیل جلاتے کی عام رسم ہو گئی ہے اور یہ تیل ٹین۔ یا۔
 پیتل کے چراغوں میں چمپی وغیرہ کے بغیر جلایا جاتا ہے جی کو بھی ضرورت سے زیادہ
 نکالتے ہیں جسکے باعث اس کمرہ میں جہاں چراغ ہوتا ہے تیل کا دھواں بہت
 ہو جاتا ہے یہاں تک کہ دھوین کے سیاہندے اور سبکبہ کی دھوا میں نظر آتے
 ہیں یہ زرے بھی ایک قسم کی کثافت ہیں۔ اس قسم کی ہوا کے سونگھنے سے دم
 ٹھٹھتا ہے۔ اکثر لوگ سونگھتے کمرہ میں بھی دروازہ بند کر کے یہ تیل جلاتے ہیں
 اور صبح کو ناک نہہ وغیرہ صاف کرنے پر انکو معلوم ہوتا ہے کہ اونکے اندر سے
 سیاہ رنگ کا تھوک اور بلغم خارج ہوا ہے اور کئی بھی یہ ہی وجہ ہے کہ اسی تیل
 کے بجائے ہوا کے ذریعہ حرکات متغیہ کیونکہ قوت ناک۔ حلق اور پیپرون میں جاتا
 ہیں اور اس سبب جاکر بڑا اوقات تنگی تنفس پیدا کرتے ہیں اور صبح کیونکہ بلغم وغیرہ
 کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔ کئی دفعہ یہ ہی زرے کئی بیماریوں کا باعث ہوتے
 ہیں۔ اسلئے مناسب ہے کہ اس قسم کے تیل کو بند مکان میں نہیں جلانا چاہئے خاص کر
 بغیر چمپی کے لپ جلا کر اور کمرہ بند کر کے نہیں سونا چاہئے جہاں یہ تیل جلتا ہو
 اور سبکبہ ہو کی بخوبی آمد و رفت ہونی چاہئے تاکہ دھواں وغیرہ کمرہ میں اکٹھا نہ ہوئے پاو
 اور دھوئیں کے باعث اور سبکبہ کی ہوا کیفیت نہو۔ اس طرح سے کئی دیگر قسم کی معدنی
 کثافتیں ہوا کے ذریعہ پیپرون میں جاکر ضرر و صحت پر ہوتی ہیں اگر گے ناک قسم
 کی کثافتیں ہوا میں بکثرت ہوتی ہیں۔ اور معدنی کثافتوں کی نسبت یہ
 زیادہ خطرناک بھی ہوتی ہیں۔ نباتات اور حیوانات کا قاعدہ ہے کہ مرنے کے

تھوڑی دیر بعد بوسیدگی کے باعث انکی نفس متعوض ہو جانے سے اسوقت انکی ہڈیاں
 کا ہر ایک جز والاگ الگ ہونے لگتا ہے۔ سیلاب دار زمین قصاب خانہ۔
 چمرنگ۔ دیگر۔ یا ایسے تالابوں کے پاس سے جنہیں سن وغیرہ بوسیدہ چیزیں
 ڈالی جاتی ہیں۔ گزرنے سے انکی زبان سے بے ساختہ شکل پڑے لگا۔ بڑی بڑی
 بو آتی ہے۔ حالانکہ آپ اسگاہ سے قدرے فاصلہ پر ہی ہوں تاہم اس عفوٰت
 کے ریزے ہوا کے ذریعہ ہی آپکی ناک میں پہنچتے ہیں۔ جس سے آپ ان چیزوں کی
 بوسیدگی اور عفوٰت پہچان سکتے ہیں۔ نتیجہ۔ سیلاب زمین۔ چہڑے۔ قبرستان
 مرگھٹ اور غلاط کے ڈھیروں کے نزدیک رہنا مضر صحت ہے۔ ان کثافتوں
 کے علاوہ گہروں میں کئی دیگر قسم کی کثافتیں پیاری وغیرہ کے باعث پیدا ہو کر
 مضر صحت ہوتی ہیں۔ اور متعدی امراض سے مبتلا مریضوں کی بلغم وغیرہ کے ریزے
 ہوا کے ذریعہ تندرست آدمی کے جسم میں جا کر اسکو بھی اسی مرض میں مبتلا کر دیتے
 ہیں۔ مثلاً ہیضہ، چیچک، خسرہ کے مریضوں کے سانس کی ہوا سے بھی تندرست
 انسان اسی مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ کیا آپکو تجربہ نہیں ہوا۔ یا کسی کو کہتے ہیں
 سنا۔ کہ یا فلان کو ریش لگی ہوئی تھی۔ اسکے پاس بیٹھنے سے مجھکو بھی لگ گئی۔
 علیٰ ہذا القیاس۔ مسلسل کے سانس کی ہوا یا بلغم وغیرہ کے ریزے تندرست آدمی
 کے اندر جا کر سل پیدا کر سکتے ہیں۔ چیچک، خسرہ، ہیضہ، پیاریوں کا تو کیا ہی ذکر ہے نتیجہ
 متعدی امراض میں مبتلا مریضوں کے پاس تندرست انسان کو حتی المقدور رکھ جانا
 چاہئے۔ اور اسکے لواحقوں کو بھی ضروری خدمت کے علاوہ مریض کے پاس زیادہ
 انہوہ نہ کرنا چاہئے۔

گلے غشی اس دم
پیوری میٹر

ہوا کی قسم کی کثافتیں۔ حیوانات کی غشتوں نباتات اور پانی وغیرہ کے بوسیدہ ہونے سے جو متعفن بخیرے غلتے ہیں ان سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے اس قسم کی کثافتیں گو دیکھنے میں نہیں آئیں۔ لیکن قدرت نے انسان کو قوت شامہ ایک ایسی چیز بخشی ہے کہ وہ اس کے ذریعہ اس قسم کی کثافتوں کو فوراً پہچان سکتا ہے کئی دفعہ ایسا موقعہ ہوا ہوگا کہ چلتے چلتے بو اتنی حالانکہ ادھکا کہ کوئی خراب چیز نظر نہیں آتی۔ یہ قوت شامہ کی ہی طاقت ہے جس سے آپکو ہوا کے خراب ہونے کی بابت جتلیا۔ جس ہوا میں میٹھے سے بو آتی ہو اور دل گہرا تاتا ہو۔ یا اس کے سونگھنے سے کہانی وغیرہ آتی ہو سوچ لیں کہ وہ مضر صحت ہے۔ خراب ہوا کے بد نتیجے ہوا کے متعفن اور کثیف ہونے کے باعث ہی وہابی بیماریاں بھڑکتی ہیں۔ اور کئی متعدی امراض کی چھوت تنگ مکانوں میں رخصت کے رکھنے اور اس مریض کی کہانی پسینے بول و برانہ اور دیگر قسم کی غلاظتوں کے بخیر و نیکے ہوا میں ملکر ہوا کو کثیف ہونے سے تندرست آدمی ان بیماریوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ امراض کے پیدا ہونے کے علاوہ کثیف ہوا میں رہنے سے انسان کمزور دبلے پتلے اکثر بیماری کے شاکے اور کم عمر ہوتے ہیں۔ انکی رنگت پھسکی ہوتی ہے۔ انکو بھوک و رستی سے نہیں لگتی طبیعت انکی مست رہتی ہے۔ اور کسی قسم کی بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتی طبیعت کے کمزور ہونے سے خفیف سی بیماری کے باعث بھی انکی جان جاتی رہتی ہے۔ کیونکہ گنجان اور تنگ مکانوں میں انکی آمد رفت ٹھیک نہیں رہ سکتی۔ اس واسطے کار باطلہ گیس اور دیگر قسم کی کثافتیں اس جگہ بگی ہو میں جمع ہوتی رہتی ہیں۔ پس یہی وجہ ہے کہ شہروں کے آدمی و بقا نوعی نسبت کمزور اور دبلے ہوتے ہیں۔ خراب ہوا انسان کو بھڑکتی ہے بلکہ گائے گھوڑے اور دیگر حیوانوں کے لئے بھی مضر ہے۔ جب تندرست آدمی کے سکنی مکان کے تنگ اور گنجان ہونے سے یہ حالت ہوتی ہے تو مریض کو تنگ اور گنجان مکانوں میں

رکھنے سے سوچو اس بچارے کا کیا حال ہوگا۔ اسکو بوجھ سہلے پہلو ہو اور مکان میں رکھنا چاہو۔
 کیفیت ہو اسطرح سے درست ہو سکتی ہے۔ ہوا کے درست ہونیکے دو طریق ہیں۔ قدرت
 اور بناوٹی (۱) قدرت کی ہفت سوچ کی گرمی سے ہوا کا تپلا پڑنا اور گرمی کے باعث آندھی وغیرہ
 کا چلنا۔ دیم باش اور آندھی۔ وغیرہ سے ہوا کی بہت سی کثافتیں دور ہو جاتی ہیں۔ یا کمزور ہوجاتی
 میں ہارش سے گرد غبار تہ نشین ہو جاتا ہے۔ اور حل ہونے والی چیزیں پانی میں حل ہو کر رہ جاتی
 ہیں۔ آندھی کے چلنے سے ہوا کی کثافتیں دور ہو جاتی ہیں۔ جیسا ایک تنگ اور بند مکان
 میں کپڑے کیان اور روشندان لگا نیسے اس کمرہ میں ہوا کی باخراط آد رفت کے باعث اسجگہ
 کی متعفن ہوا صاف ہو جاتی ہے۔ اسطرح سے آندھی وغیرہ کے چلنے سے شہر وں کی کیفیت
 ہوا کی کثافتیں کمزور ہو جاتی ہیں اور ہوا قدرے مصفا ہو جاتی ہے۔ نباتات۔ و کثرت
 پودے وغیرہ نباتات بھی ہوا میں سے کاربانک ایسڈ گاس جذب کر کے اور آکسیجن گاس
 ہوا میں ملا کر ہوا کو تھیں کرتے ہیں لیکن معلوم رہے کہ رات کی وقت نباتات بھی آکسیجن گاس
 جذب کرتے ہیں اور کاربانک ایسڈ گاس ہوا میں ملائے ہیں اسواسطے غروب آفتاب کے
 بعد باغون میں درختوں کے نیچے سیر کرنا ممنوع ہے بناوٹی طور پر ہوا کے درست کرنے کا
 سب سے عمدہ طریق یہی ہے کہ قدرت کے کاموں میں کسی قسم کی دست اندازی نہ کریں
 مکانات گلی۔ کوچون۔ بازار دن کو کشادہ بنا دیں۔ تاکہ اون میں ہوا کی بخوبی آمد رفت
 ہو سکے اور بود باش اور حرکات تنفس کے باعث جو کثافتیں ہوا میں ملتی رہتی ہیں وہ ہوا کے
 کہلی آمد رفت کے باعث دور ہوتی رہیں یا کمزور ہو کر مضر صحت نہ پڑیں اسکا مفصل بیان
 دین لٹی لے شن کے بیان میں ہوگا۔ و وکم بناوٹی طریق ہوا کے صاف کر نیا ہوا کو پنا ہے
 ویکو قدرت نے ہر ایک بشر کے متھنوں میں چھوٹے چھوٹے ہال پیدا کر دئے ہیں جنکے باعث

دو طریق
 قدرت
 بناوٹی

گرمی
 آندھی
 ہارش

درخت

قدرت کو کثرت
 ہوا میں
 آندھی

ہوا کو پنا

تنفس کی ہوا ہمیشہ تحت المقدور صاف ہو کر پھیڑون میں پہنچتی ہے اس واسطے مناسباً کہ ان
 بالوں کو موچنے وغیرہ دیگر طریق سے اکڑوانا نہیں چاہئے جو اکثر دیسیوں میں ایک قلعہ عادی
 سویم۔ سب سے عمدہ بناء فی طریق ہو اکڑوا کر لے۔ یا۔ صاف رکھنے کا بہرہ ہے کہ بوسیدہ
 اور متعفن چیزوں کو مکانات سکھ کے اندر۔ یا نزدیک رہنے ہی نہ دیوں تاکہ اس قسم کی
 چیزوں کو ہوا کے کثیف کرنے کا موقع ہی نہ ملے اور ہوا کے کثیف ہونے سے صحت میں خلل نہ
 آوے کیونکہ پہلے ہم بتا چکے ہیں کہ عمدہ نفیس ہوا کی ہر ایک بشر کو کہاٹے اور پینے کی چیزوں
 سے بھی اشد ضرورت ہے چھارم۔ اگر ہوا کثیف ہو اور اسکی عفونت کو دور کرنا منظور ہو تو
 دافع عفونت ادویات یعنی ڈس ان فکٹشس ادویات استعمال کرتے ہیں۔

ڈس ان فکٹشس۔ ان چیزوں کا نام ہے۔ جو اپنی تاثیر سے ہوا کی ان کثافتوں کو جو مضر
 صحت ہوتی ہیں۔ یا تو پیدا ہی نہیں ہونے دیتیں۔ اور اگر کسی قسم کی کثافت پیدا ہو کر ہوا میں
 مل گئی ہو تو اسکی تاثیر کو ذیل کر کے ہوا کو درست کر دیتی ہیں۔ یہ ادویات خالی ہوا کے ذریعہ
 کو نیکے کام میں ہی نہیں آئیں۔ بلکہ دہائی مرضوں کے روکنے یا متعدی امراض کے مریضوں کے
 کپڑوں کو دن وغیرہ کے صاف کر نیکے لئے ہی استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ ادویات تین قسم کی ہوتی
 ہیں۔ منجمد۔ رقیق اور ہوا کی مانند۔ منجمد ڈس ان فکٹشس۔ مین سے کوئیلہ ایک
 عمدہ چیز ہے۔ یہ چیز غرقاً یا ہر ایک بشر کو دستیاب ہو سکتی ہے۔ اور کوئیلہ ہوا کی کئی
 عفونتیں اپنے سامون میں جذب کر کے ہوا کو صاف کرتا ہے۔ کیا آپ کبھی چڑیا گھر دیکھتے نہیں
 گئے۔ اور وہاں شیر۔ چیتے وغیرہ کی کوٹھڑیوں میں کوئیلہ کی ٹوکریاں جہت کے ساتھ لٹکتی ہیں
 دیکھیں۔ یہ ٹوکریاں اس جگہ کی عفونت وار ہوا کو درست کر نیکی غرض سے لٹکائی گئی ہیں۔
 کوئیلوں کی یہ تاثیر ایک دو ماہ بعد ذیل ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر انکو گرم کر کے پھر چھاپا جاوے

یہ وہ چیز ہے
 گھڑین سے
 دینا چاہئے

دن عفونت ادویات
 کا استعمال

تذریف
 اقسام
 مارٹ
 نیکوٹ
 کٹشس

کوئیلہ
 طریق استعمال

تہہ کام دیکھتے ہیں۔ معلوم رہے کہ کوئی ان بچہ یعنی دم بخت ہوں۔ ان پر پانی وغیرہ نہ ڈالا گیا ہو۔ ٹھیکری میں ان بچہ کو یکہ ڈال کر کرہ کے ایک گوشہ میں رکھ چھوڑ دینے اوس کرہ کی ہوا صاف ہوتی ہے +

نکلی ہوئی
نویہ

خشک مٹی - عمدہ ڈس ان نک مٹی - لیکن اسکی تاثیر کو یلون سے کم ہے۔ عفونت والی جگہ خشک مٹی ڈالنے سے اسجگہ کی بو وغیرہ مٹی جذب کر لیتی ہے۔ یہ ایک ایسی چیز ہے کہ ہر ایک بشر کو صفت مل سکتی ہے۔ پاستا خوات وغیرہ جگہوں میں خشک مٹی ڈالو سے ان جگہوں کی عفونت جاتی رہتی ہے۔ اور لگہ مٹی بدلتے رہیں۔ تو عفونت بہرہا ہی نہیں ہوتی۔ اسواسطے مناسب ہے کہ متعدی مرض کے مریض کا بول براز اگر دیگر قسم کے کم ڈس ان نک مٹی دستیاب نہ ہو سکیں۔ گیلے میں خشک مٹی ڈال کر کرنا چاہئے۔ اور ایک پاستا نہ وغیرہ کرتے ہی اسپر اور خشک مٹی ڈال دیں۔ تاکہ اس کی بو یا بخر سے نکلے ہی نہ پادین۔ اسی خیال سے پنجاب میں گہر و نکی مٹیوں میں جو لمے کی رکھ استعمال کی جاتی ہے۔

چونا۔

چونا - ان بچہ چونا ایک ارزان اور عمدہ ڈس ان نک مٹی ہے۔ یہ اپنے سامون کے ذریعہ ہوا میں سے کاربانک ایسڈ گاس۔ سلفیو ریڈا میڈر و جن گاس جذب کر کے ہوا کو درست کرتا ہے۔ اگر پاستا نہ میں یا براز پر ڈالا جاوے تو اسکی عفونت کو دور کرتا ہے جو نئے سے دیوار و نکی سفیدی کر نیسے مکانات کی دیواروں پر جو عفونتیں یا جھوٹے جھوٹے گرم ہوتے ہیں۔ وہ مر جاتے ہیں۔ دویم سفیدی ہوا میں سے کاربانک ایسڈ گاس اور فینکے خشک ہو جاوے۔ جذب کرتی ہے اسلئے نئی سفیدی کر نیسے پہلے پڑائی سفیدی کو کترہ چو ڈالنا چاہئے۔ کاربانک ایسڈ کلر پولیس اودیات وہ چیزیں جو جو نئے وغیرہ کو کاربانک ایسڈ کے ساتھ ملا نیسے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً میک ڈوگلز پوڈر جبکہ لال چو نئے کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ ایک عمدہ دافعہ عفونت ہے۔

کاربولیس

اسکا کار بولک الیڈکٹی قسم کی مجسم چیزوں کے لئے جو ہوا میں موجود ہوتی ہیں۔ بہت قابل ہوا
اور چونا وغیرہ دافع عفونت ہے۔

کلورایم۔ ایک منجھ دوائی ہے۔ اسکا لوشن بنا کر کپڑے دھونے یا کمر دن میں چھڑکے
کے کام میں آتا ہے۔ ا۔

لیکوڈ یعنی قیق ڈس ان فکٹنٹ۔ منجھ چیزوں کی نسبت زود اثر اور اسیدو اسے

کار باکالیڈ
کا ٹیڈر فلوراد
برٹ فلوراد
فی ٹائل کوہنڈ
کوشن۔

زیادہ مفید ہیں۔ یہ چیزیں اپنی تاثیر سے ہوا کپڑے برتن وغیرہ کی عفونتوں اور مجسم چیزوں کو
دفع کرتی ہیں۔ اس قسم کی سب سے عمدہ اور اچھی چیزیں کار بولک الیڈ۔ کانڈیڈر فلورڈ برٹ فلورڈ
فی ٹائل ہیں لیکن سب میں سے عمدہ کردوسوبلی میٹ لوشن یعنی رس کپور کا پانی ہوا خیر و کا
ایک حصہ ۵۰۔ ۳۰۔ ۴۰۔ ۵۰۔ علیٰ ہذا القیاس ۱۰۰ حصہ پانی میں حل کر کے دیواروں پر

چھڑکتے ہیں۔ یا متعدد امراض کے بیمار کے کپڑوں کو ان میں دھوتے ہیں۔ کا ہی ٹھی کو
پانی میں حل کر کے اسکے عرق کو اگر چھڑکا جاوے۔ تو یہ بھی ایک عمدہ دافع عفونت دوائی
ہے۔ آٹھ حصہ کا ہی ٹھی اور ایک حصہ کار بالک الیڈ اسپین ملا کر تین گیلن پانی میں حل

کر نیسے کپڑوں پانچا نجات۔ اور دیواروں کے لئے ایک عمدہ اور ارزان دافع عفونت دوائی
بنا دیگی لیکن سب ارزان اور عمدہ ڈس ان فکٹنٹ کردوسوبلی میٹ یعنی رس کپور کا پانی
کے شئی اس ڈس ان فکٹنٹ یعنی ہوا کی طرح دافع عفونت ادویات میں سے

کلورین اور آیوڈین ادویات ایک عمدہ چیزیں ہیں۔ لیکن دیسیوں یا عام آدمیوں کو
انکا ملنا نہایت دشوار ہے۔ اور اگر ان قیمت میں۔ کوئی نئی تیز آگ پر ہوا ہوا نمک
ڈالنے سے کلورین ہوا خارج ہوتی ہے۔ چونکہ کوئلہ اور نمک ہر گجہ دستیاب ہو سکتا ہے۔
اس واسطے بشرط ضرورت اس طریق سے کلورین پیدا کر سکتے ہیں۔ یا ایک شیشی میں ایک حصہ

کلورین آیوڈین

مستور ہوا اور ۲۰ حصہ باقی قالین۔ اور اس شیشہ کو کاگ سے بند کر کے
 سونے کے پلہ میں۔ اور بلاتی وفد اسمیرین ہند میں چار حصہ گندہک کا تین ارب ڈالین۔ اس طرح
 یہ آملورین پہاڑ پہنچا اور اس کی چوٹی پر ایک چٹانی تھی جس میں نا وقت ضرورت رکھ سکتے ہیں۔ یعنی حیثیت
 اس کی مشامی کلورین سے کرنی منظور ہو۔ اور وقت اس شیشہ کا کاگ اوتا رہیے شیشہ سے محفوظ
 کلورین ہو اور خارج ہو کر کمرہ کی تنقین جو کو درست کر دیگی۔ سب کے ازان عمدہ اور سفید و دانی گندہک
 کا دیوان ہے۔ جو گندہک کو جلانیے پیدا ہو سکتا ہے۔ اور گندہک جیسی چیز عمر و
 ہر جگہ مل سکتی ہے۔ لیکن معلوم رہے۔ کہ گندہک اگر آدمیوں میں عیسیٰ بناو۔ تو اس کا دیوان
 کہاں سے آتا خوب چٹان پیدا کر بیچا اس واسطے جب کبھی گھر کے کمرہ میں گندہک کا جلانا منظور ہو۔
 تو کمرہ میں سے آدمی باہر نکل جائے نہ پائین۔ اور کمرہ کے دروازے بند کر کے کمرہ کے درمیان
 گندہک کو جلادین۔ چونکہ کئی قسم کی سیلی گندہک میں نکل سے جلتی ہیں۔ اس واسطے انہیں منظور نہیں کیا
 تیل استیبا سے ڈالنا چاہئے۔ تاکہ اچھی طرح سے جل اٹھیں سیر کر کے گرم گرم ہوئے یا گرم نیش
 پر ڈالنے سے جو بخیر سے نکلے ہیں وہ بھی دافہ عفونت ہیں۔

قدرتی ڈوس ان فک ٹنٹ۔ قدرت نے بھی بیماری وغیرہ روکنے کے لئے دافہ عفونت
 اسباب بنائے ہوئے ہیں۔ جسے عمدہ اوزون سے میر ہوا کا ایک ہزد سے۔ جب کا اسل
 اکسین ہوتا ہے۔ اور اسی اوزون کی تاثیر سے متعدی امراض قدرتی طور پر رک جاتے ہیں۔
 اور جو امین اوزون کم ہوئے پر وہاں بیماریاں پھیلی ہیں۔

خشک گرمی۔ خفیف سی گرمی سے کئی قسم کی جاندار جسم چیزیں پیدا ہوتی ہیں۔ جیسا کہ ہم
 بھار کے شروع میں لیکن اگر حرارت خاص درجہ سے زیادہ بڑھ جاوے۔ تو وہ حرارت ان
 چیزوں کے لئے مہلک پڑتی ہے۔ اس طرح قدرتی گرمی وغیرہ کے باعث کئی اقسام کے جاندار

یہ گندہک
 ہند کے
 وقت آتا ہے

قدرتی حرارت
 کھینچ اوزون
 خشک گرمی

اور اس کے بدلے نئی ہوا مکرون میں آجاتی ہے۔

وٹنی لے شن۔ سے مکانات سکنی وغیرہ میں خالص ہوا کے آنے جانے مراد ہے۔

بیہوشی ٹریکس۔ کہ جس قدر رتی ڈس ان کلنٹ (یعنی تازہ ہوا) مکانون میں آکر مکانون کی
عفو نو کو دور کرتی ہے۔ کیونکہ ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔ کہ سب عمدہ اور قدرتی ڈس ان کلنٹ

خالص ہوا ہے۔ مکانون کی وٹنی لے شن کا ذکر مکانات سکنی کے بیان میں آئیگا۔ لیکن گلی

کو چون کے وٹنی لیشن کی مکانات سکنی کی نسبت کچھ کم ضرورت نہیں۔ کیونکہ مکانون میں ہوا ہی

تو گلی کو چولنے ہی آتی ہے خالص شہر کے مکانون میں۔ اگر گلی کو چہ ہی تنگ اور تاریک ہو تو

اور اوہ میں ہی روٹھی وغیرہ متعفن چیزوں کے ڈسپیر ہوئے تو چائے آپکان کو کیسا ہی فراخ

اور کھڑکی دار کیون نہ بنا دیں تاہم آپکے مکان میں ہوا۔ اوس گلی سے ہی آدگی۔ ودم اگر

گلی ہی تنگ اور تاریک ہے تو مکان میں ہوا کی آمد رفت بھی ویسے ہی ہوگی جیسکہ اوس گلی

کی ہوا کی آمد رفت ہے۔ اسلئے ہوا کی کشادہ آمد رفت کیواسلئے اور اس کے مصفا رہنے کیواسلئے

گلی اور کو چون کا کشادہ اور صاف ہونا بھی ضروری ہے۔ یہ تو پہلے ہی آپکو معلوم ہو چکا

ہے۔ کہ انسان اور حیوان کی حرکات تنفس سے وہ ہوا جس میں ہم بود باش رکھتے ہیں۔

کیٹیف ہوتی رہتی ہے۔ اگر تنگ مکان میں اسطرح سے اوقات بسر ہو۔ تو اس جگہ کی ہوا

کشادہ مکانون کی نسبت جلد اور زیادہ کیٹیف ہو جاوے گی۔ ہر ایک بشر کیلئے اتنی ہوا ضروری

ہے کہ اسکی سانس کی ضروریات کے علاوہ آگ بنی وغیرہ جلنے کیلئے بھی کافی ہو۔ یہ تو آپ

جانتے ہیں۔ کہ صاف ہو آئینہ چراغ بھی نہیں جلنا۔ تازی ہوا کے مکانات میں آئے کے

دو طریق ہیں۔ قدرتی اور بناوٹی۔ ہدت اپنا کام ہر وقت کر رہی ہے۔ مثلاً بھاری

چیزوں کا بٹھ جانا۔ سردی کا بھاری ہونا اور گرم ہوا کا ہلکا ہونا۔ جس مکان میں کھڑکی

کہ مکرون اور
روٹھ لائن کا
ضرورت۔

اور دروازے زیادہ ہونگے۔ اس مکان میں ہوا کی آمد رفت بھی بافراط ہوگی۔ اور اس مکان کی ہوا بھی صاف رہیگی۔ لیکن ساتھ شرط یہ ہے کہ کمر کیونکر ایسے ڈھبے بنایا جائے کہ مکان سرد بھی نہ ہو جاوے۔ کمر کیون کے علاوہ گہبہ یا چہت کے نزدیک والے رشتہ دار بھی ضرور رہیں۔ کیونکہ ہوا کی بعض کثافتیں ایسی ہوتی ہیں۔ کہ ہلکا ہونیکے باعث کمرہ کے اوپر کے حصہ پر رہتی ہیں۔ اگر چہت میں یا چہت کے نزدیک کھڑکیاں یا درختندان نہیں تو ان کثافتوں کا ٹکنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ اور یہ اکٹھی ہو کر مضر صحت پڑتی ہیں۔ دویم۔ چہت میں روشتندان موجود ہونیے اگر چہوٹے سے کمرہ کے باعث اس کمرہ میں خالی ایک ہی دروازہ ہو۔ تو یہی ہوا کی آمد رفت بخوبی رہ سکتی ہے۔ تازی ہوا دروازہ کے راستہ آتی رہتی ہے۔ اور کثیف ہوا گہبہ کے راستہ نکلتی رہتی ہے۔ کمرے میں آگ جلانیو اس کمرہ کی ہوا اٹکی ہو جاتی ہے۔ اس کے بدلے سرد ہوا باہر سے آتی رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کمرہ میں انگلیٹھیاں جلانیسے ہوا کی آمد رفت خوب رہتی ہے۔ آپ یہ نہ سوچیں کہ پزلے زمانوں کی طرح انگلیٹھی بکریلہ یا کھڑی ڈالکر اور مکان کے دروازے بند کر کے آگ جلانیسے جاری ہوا ہے۔ ہرگز نہیں۔ جاری مراد دیوار والی انگلیٹھی یا نالی دار لوہے کی سے ہے۔ آپ نے شاید بہت دفعہ دیکھا ہوگا۔ کہ اس انگلیٹھی کے اندر جتنے روز سے آگ جلاؤ۔ اتنے ہی روز سے شعلے آگ کے اوپر جاتے ہیں۔ جو ان کمرے کی ہوا خشک ہوتی رہتی ہے۔ ویسی ہی تازی ہوا کمرہ کیون کے راستہ باہر سے کمرے میں آتی رہتی ہے لیکن انگلیٹھی جلتے وقت اگر کمرہ کی دروازہ یا روشتندان بند ہوں۔ تو تازی ہوا انگلیٹھی کے راستہ کمرے میں داخل ہوتی ہے۔ اور ہوا کی الٹی رفتار کے باعث دھواں کمرہ میں اکٹھا ہوتا ہے۔

انگلیٹھی جلانیو
رشتہ دار -

اس لئے وقت نفس کی ہوا کے راجتہ ہم ہر کار یا نکل یا گیس اور اس کے علاوہ کسی دیگر
 کی کثافین خارج ہوتی ہیں۔ اس حساب سے ۷۰۰ کعبہ انچہ کاربو ناک ایسڈ ہر ایک انسان
 کے نفس کے ساتھ ایک گنٹھ کے عرصہ میں خارج ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ انسان کی جلد کے
 سوراخوں کے راستہ بھی کئی قسم کی کثافین خارج ہوتی ہیں۔ ہر ایک انسان کی جلد پر
 ۸۸، ۲۸، ۳۰ کے قریب سوراخ ہوتے ہیں۔ اور پسینہ پیدا کرنے والی غدایوں کی کل طاقت
 تقریباً ۲۸ میل کے ہے۔ بدن انسان سے سانس اور پسینے کے ذریعہ اوسطاً ۸۰ گرین فی
 منٹ یا دن بھر میں ۱۷ پونڈ ۱۰ اونس کثافین خارج ہوتی ہیں۔ آپ سوچیں کہ تین ہوا
 میں متوازن کثافین مقدار ملتی رہیں۔ اور اس پورے ہوا کے درجہ تازگی ہوا نہ ملے۔
 انسان کا کیا حال ہو گا۔ وہی حال ہو گا جو بیچارے چھپے ناگہ سے مین جگہ پر پہنچتا
 اس واسطے مناسب ہے کہ مکان سکنتی کی بناوٹ اس طرح کی ہو کہ اس کے ہر ایک گوشہ
 لئے ۳۰۰ ہر ایک کعبہ فیٹ ہوائی گنٹھ ملے۔ اگر کسی باعث جبکہ تنگ ہو۔ تو اس
 کمرہ کی کھڑکیاں اور دروازہ کھلے رکھنے چاہئے۔ تاکہ تازہ ہوا کی آمد رفت بخوبی ہوتی
 رہے۔ اور سانس اور پسینہ کے ذریعہ ہوا میں جو کثافین خارج ہوتی رہتی ہیں اور ان کے
 ملنے سے جو ہوا کثیف ہوتی رہتی ہے وہ تازہ ہوا سے بدلتی رہے۔ ہر ایک مکان میں تازگی
 ہوا کی آمد رفت کے لئے دو قسم کے راستے بنانے چاہئے۔ تاکہ ایک کے راستہ تازگی ہوا اندر
 آتی رہے اور دوسرے کے راستہ خراب ہوا نکلتی رہے۔ گرم ملکوں میں کھڑکیاں اور دروازے
 ہوا کی آمد رفت کیلئے کافی ہیں۔ بشرطیکہ ایک سے زیادہ ہوں۔ اور ایک دوسرے کے
 بالمقابل ہوں۔ لیکن سرد ملکوں میں کھڑکیاں اور دروازے سردی کے باعث بند کرتے
 پڑتے ہیں۔ اس واسطے علاوہ ان کے مکانوں میں چھپکے نزدیک نڈان یا گمہ کا ہونا بھی ضروری

ہے تاکہ کہ کیون دغیرہ کے نہ کرنے پر بھی گمبہ یا جہت کے روشندان کے کھلا رہنے سے کہ دن بین ہو کی آمد رفت ہو سکے۔ کہڑ کی رکھتے ہوئے اس امر کا ضرور لحاظ رکھنا چاہئے کہ کہڑ کی کے نزدیک یا اسکے نیچے بدرجہ و بانسخانہ یا جائے ضروری یا دیگر کسی قسم کی مینی جگہ نہ ہو اگر ایسا ہوگا تو اس گندمی جگہ کی بدولت اندازہ کمر سے بین جا دیگی۔ کہڑ کی اور روشندان کے اوپر چھتے یعنی شیڈ رنگانی ضروری ہیں۔ تاکہ بارش وغیرہ کا پانی مکان میں نہ آ سکے۔ دویم کہڑ کیوں اور روشندان کو کئی صفائی کا بھی ضرور خیال رکھیں۔ ایسا نہ ہو۔ کہ کاڑھی کا جانا یا زنبور۔ وئے چھتے کہڑ کیوں وغیرہ کی صفائی کا خیال نہ رکھتے سے کہڑ کیوں اور روشندان کو تندر دین اور اسے نہ ہو نیسے ہو کی آمد رفت بخوبی نہ ہو سکے۔ ایسی حالتوں میں روشندان کو ہونا یا نہ ہونا کیساں ہے۔ شاید آپ ہی کئی دفعہ نوکر کو اس بارہ میں خفا ہوئے ہوں گے یا دوسرے کو خفا ہوتے نا ہوگا۔ کہ گمبہ اور کہڑ کیوں میں زنبور دن نے چھتے بنائے اور بڑی سے گھر بنائے۔ کوئمت ہو گیا ہے۔ بہہ بڑی منحوس علامت ہے اور بیمار بکا گھر ہے۔ بیشک آپ کا فرمانا بجا ہے۔ ایسی چیز و کچ کہڑ کیوں اور روشندان کو کوئمت کر نیسے ہو کی آمد رفت میں خلل پڑتا ہے۔ اور کثیف ہوا کے بدلے کافی مقدار میں صاف ہوا نہیں آ سکتی جسکے باعث ساکنان مکان بیمار ہی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بزرگوں نے مذکورہ اور کڑی کے جالونکا ہونا منحوس سمجھا ہے۔

کہڑ کی یا پیش کا طریقہ۔

اگر کسی کمرہ کی پیمائش کر کے اس کا رقبہ نکالنا منظور ہے۔ تو اس کمرے کے طول عرض اور اونچائی کو آپس میں ضرب دینے سے جو حاصل ضرب نکلے۔ وہ اس کمرے کا نسبت قبضہ ہوگا۔ اگر اس کمرے کے دو پہلو برابر ہوں اور دوسری نہ ہوں۔ تو دو نوٹا سورہن پہلو کچھ اوسط لیکر برابر دالے پہلو وئے ساتھ ضرب دینے سے اس کمرے کا قبضہ معلوم ہو جاوے گا۔ اگر یہ

کمرے میں بڑی بڑی الماریاں صندوق وغیرہ پڑے ہوں۔ تو انکا بھی خیال رکھیں۔ کیونکہ انہوں نے بھی کچھ کمرہ کی جگہ روکی ہوئی ہے۔ اسی طرح سے الماری وغیرہ کا رقبہ نکال کر اس رقبہ کو کمرہ کے رقبہ سے جہاں کریں۔ اور حاصل تفریق جو جگہ ہو وہ آدمیوں کو حصہ میں آتی ہے۔ اگر اس کمرہ میں ایک سے زیادہ آدمی سولتے ہوں تو باقی ماندہ رقبہ کو آدمیوں کی تعداد سے تقسیم کر کے حاصل تقسیم یعنی خارج قسمت سے معلوم ہو جاوے گا کہ فی کس کتنی جگہ آتی ہے۔ ہر ایک انسان کیلئے حالت صحت میں اگر کمرہ میں ہوا کی آمد و رفت ٹھیک ہے تو کم سے کم ۱۰۰۰ یا ۱۲۰۰ مکعب فیٹ جگہ کی ضرورت ہوتی ہے اور بیماروں کے لئے تو تندرہ سو میں سو مکعب فیٹ جگہ ہونی چاہئے۔ وہ بھی ایسی کہ تندرہ ساری ہوا کی بخوبی آمد و رفت ہو سکے۔ اور کثیف ہوا کی سیٹھ اکٹھی نہ ہونے پاوے۔ بسنے ضروری ہے جہاں تک ممکن ہو سکے ہر ایک بیمار کو کھلے ہوئے دروازے اور کمرہ میں رکھنا چاہئے۔ اپنے ملک میں بیماروں کو چھوٹ وغیرہ یا سایہ سے بچانے کی غرض سے تنگ تاریک کمرے میں نہ کیا جاتا ہے۔ ہر رسم مریض اور اسکے لواحقین کے لئے صحت مضر صحت ہر ایک قسم کے بیمار کیلئے خاص کر چکر بیماروں یعنی پھوڑے پہننے والے اور زخمیوں کے لئے تو تازہ ہوا اکیر کا حکم رکھتی ہے۔ اور اس ملک کے کئی سبب جیل بیمار تنگ تاریک کمرے میں رکھے جائیں گے باعث ہی عی و علاج متاخر ہونے پر بھی پانچ سیلیری سی پے لس بیمار یون میں مبتلا ہو کر مر جاتے ہیں +

بیمار کو تنگ تاریک کمرے میں رکھنے کے بدنتیاج۔

پانی

پانی۔ ایک ایسی چیز ہے کہ اسکے بغیر انسان کا گزارہ نہیں چل سکتا۔ پانی پینے۔ کھانے پکانے ہانے کپڑے بدر و غیرہ کے دھونے اور کٹی دیگر کاموں میں آتا ہے۔ مصفا پانی کی بھی ویسی ضرورت ہے۔ چھپے مصفا ہو اکی۔ عمدہ پانی شفاف۔ بے رنگ۔ بے بو اور بے ذائقہ ہوتا ہے اور اس میں کوئی غیر جنس تیرتی ہوئی نظر نہیں آتی۔

انسان کو سستی جگہوں سے پانی بہم پہنچتا ہے مثلاً بارش تالاب۔ کوڑن۔ نہر۔ ویرا چشمہ وغیرہ۔

بارش کا پانی۔ اور پانیوں کی نسبت صحت بخش صاف اور خوش ذائقہ بھی ہوتا ہے

نثر ٹیکہ یہ پانی زمین پر گرنے سے پہلے ہی اکٹھا کر لیا جاوے۔ بڑے بڑے شہروں

کی بارش کا پانی میدان کی بارش کے پانی کی نسبت کثیف ہوتا ہے۔ کیونکہ بڑے شہروں

کی ہوا میں شہر کے کارخانوں اور دیگر خرابیوں کے باعث کئی کثافتیں ہوتی ہیں۔ اور بارش

کا پانی گرتے وقت ہوا میں سے ان کثافتوں کو مل کر کے انہیں ملا لیتا ہے۔ اگر بارش

کا پانی زمین پر گرنے سے پہلے اکٹھا کرنا منظور ہے تو صاف کڑی چادر کے چاروں کو سٹنے

اس طریق سے کسی چیز کے ساتھ باندھیں کہ چادر زمین پر نہ لگے ہاوے۔ اور چادر کو

صین در میان میں صاف ستھرا مینی۔ شیشے۔ کالسی یا پتھر کا برتن۔ یا۔ ویسی قسم کا

کوئی دیگر بوجھ رکھیں۔ تاکہ چادر کے درمیان میں ایک نشیب سا ہو جاوے۔ جتنا

پانی بارش کا اس چادر پر پڑے گا وہ چادر کے ڈھلوان کے باعث اس نشیب کی طرف

صاف

پانی کہاں سے
دستیاب ہوتا ہے

شہر کی بارش
کا پانی میدان
سے قریب چادر

اکٹھا کر لیا جائے

ایل ہوگا۔ اب اس نشیب کے بالمقابل چادر کے نیچے کوئی گھڑا یا کوئی صاف ستھرا برتن رکھنے سے چادر کے اوپر کی سطح کا پانی اس برتن میں پڑیگا۔

بارش کا پانی زمین پر گرے اور بھی میلا ہو جاتا ہے کیونکہ ہوا میں سے سائیکلائونز کو جذب کر نیچے علاوہ زمین پر پڑنے سے مٹی چونا اور دیگر قسم کی غلائٹین بھی پانی میں حل ہو کر لمبائی میں اس واسطے خاص کرُن ملکون یا شہرون کو تنگی گزارن ہی چھپٹرون یا تالابون کے پانی پر ہے۔ یا ان شہرون کو جو تالابون پر بہا نیچے عادی ہیں۔ تالابون کے پانی کو صاف ستھرا کھیلے مفصلہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔

(۱) اس جگہ پر جس زمین کا پانی بھکر تالابون میں آتا ہے۔ نہ بول براز خود کریں۔ نہ لوگوں کو کمرے دیں۔ بلکہ اس زمین کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے

(۲) کسی حالت میں اس میدان میں مروار حلقہ یا انھی میدان دیگر قسم کی غلائٹین نہ رہنی چاہئیں۔ اگر اس میدان کے نزدیک مروار پھینکے کی جگہ ہو۔ تو مروارون کا پھینکنا بند کر دینا چاہئے۔ یا ان دونوں چیزوں کے درمیان بڑی دیوار یا بند لگانا چاہئے تاکہ مروارون کے دھون کا پانی تالاب میں نہ آوے۔

(۳) تالابون کی مالیون اور بدر زمین پائخانہ نہ پھرنا چاہئے سوچئے کہ انسان کو ایسی غلیظ چیزوں سے قدرتی کیسی نفرت ہے۔ اور بھی بھی آپکو جتنا یا گیا ہے۔ کہ پانی بہتی دفعہ جتنی غلائٹین یہ اپنے میں حل کر سکتا ہے۔ اپنے ساتھ بہا لیجاتا ہے۔ پس اگر کسی چھری نظر سے پاکر تالاب کی بدر زمین پائخانہ کر دیا۔ یا موقعہ پاکر مروار یا دیگر قسم کی غلائت اس جگہ پھینک دی تو اسنے اس طرح کر نیسے خالی اپنا ہی نقصان نہیں کیا۔ بلکہ وہ اپنے کل شہر کو بھی صحت کے نقصان کا باعث ہوا۔ یہی ایک بھاری وجہ ہے

تالاب

تالابون کو
صاف ستھرا رکھنے
کی احتیاطزمین میں
رکھنامروار نزدیک
نہ پھینکناتالابون کی
مالیون کو شہر
رکھنا۔

کہ موسم گریم و باہمی امراض پھیلتے ہیں۔ تالابوں کے پانی کے بوسیدہ اور کرم دار ہونے کی بھی یہی وجہ ہے۔

مرگٹ کا پانی
دھو سے

(۴) قبرستان اور مرگٹ کے دھون کا پانی تالابوں میں نہ جانے دینا چاہئے۔ کیونکہ ان گہون کی زمینوں میں کئی قسم کی آرگے تک کثافتیں ہوتی ہیں جو پانی بہتا ہوا اپنے میں حل کر لیتا ہے اور ان کثافتوں کے باعث مضر صحت پڑتا ہے۔

پینے کے تالاب
میں نہ بناو۔

(۵) نہانے کے تالاب اور پینے کے تالاب علیحدہ علیحدہ ہونے چاہئے۔

(۶) اگر کسی شہر میں صرف ایک ہی تالاب ہے جس سے پانی ملتا ہے تو اس میں نہانا اور کپڑے دھونا نا چاہئے۔ بلکہ دیگر حیوانات کے نہانے۔ پینے وغیرہ کیلئے پائیکو تالاب سو برتن میں ہر کرا تالاب کی حد سے باہر ایسے طریق سے استعمال کریں۔ کہ وہ پانی پھر لوٹ کر تالاب میں نہ آ سکے۔

بہتر کرا پانی
پانی نہ پو۔

(۷) جس تالاب میں سے انسان پانی پیئے دھون۔ اُس تالاب سے حیوانوں کو پانی نہ ملاو۔ اگر بغیر اسکے گذرہ نہیں چل سکتا۔ تو حیوانوں کو تالاب کی حد سے دور کھڑا کر کے ٹپ یا چوٹی وغیرہ میں پانی بھریا نا چاہئے۔ کیونکہ بھیڑ۔ بکری۔ گائے کی بہر ایک جہلی عادت ہے کہ پانی پیکر اُس جگہ بول براز کر دیتے ہیں۔ پس اگر پینے والے تالابوں پر ان حیوانوں کو کھایا گیا۔ تو بہر جانور پانی پیکر دان بول براز کر دینگے۔ اور بہر غلطی اسی پانی میں رہ کر اس پائیکو خراب کر دیگی اور پانی مضر صحت انسان پڑیگا۔

صحیح تالاب
اجھڑتوں

(۸) تالاب جتنے گہرے ہوں۔ اتنا اچھا کیونکہ اس طرح پانی کم ضائع ہوتا ہے۔

پھل اور کھجور
میں نہ پو۔

(۹) تالابوں میں مچھلی اور کچھو کچھو ہونا ضروری ہے۔ کیونکہ ان دو چیزوں کے ذریعہ پانی کی کئی قسم کی خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ مچھلیاں چھوٹے چھوٹے کیڑوں کو کھا جاتی

میں پانی صاف ستھرا ہو جاتا ہے۔

(۱۰) پینے والے پانی کے تالابوں پر دم ہو بیوں کے کپڑے دھونا بھی مضر صحت ہے۔ کیونکہ وہی کپڑوں کی حفاظت پانینین ملکر مضر صحت پڑیگی۔

(۱۱) اگر ممکن ہو تو تالابوں میں نہر سے پانی نہ چاہئے۔ کیونکہ بہر کیف نہر کا پانی سطح زمین کے دھون سے اچھا ہوگا۔

(۱۲) ایسے تالابوں کے گرد جن میں نہر کا پانی پڑتا ہو۔ بڑے بڑے نندہ ہونے چاہئیں۔ تاکہ گرد و نواح کی سطح زمین کے دھون کا پانی تالاب میں نہ آ سکے۔

(۱۳) اگر ممکن ہو۔ تو نئے تالابوں کی بنیاد اس طریق پر ہونی چاہئے۔ کہ چاہے چوہدر وغیرہ کے ذریعہ یا خالی ٹکاسو نالی کے ذریعہ پانینکا نکاس تالاب کے پیندیکے برابر سے ہو اور پانی لائے دانی نہر کا اختتام تالاب کے اوپر کی سطح کے برابر ہو اس طریق سے کل تالاب کا پانی صاف رہتا ہے۔

(۱۴) شہر کی بدر رو یا گت سے پانینکی نالی کو کسی صورت میں تالاب کے درمیان یا تالاب کے نزدیک ختم نہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ بدر رو کے تالاب کے نزدیک ہی ہونی سے بدر رو میں کسی قسم کی غلاظتیں زمین کو طے کر کے تالاب کے پانی میں جاملینگی۔

(۱۵) اگر ممکن ہو۔ تو دو چار سال کے بعد تالاب کی گار نکلو دینی چاہئے۔

(۱۶) جن شہروں یا گاؤں کے لوگوں کا گذارہ صرف تالاب کے پانی پر ہی ہے۔ انکو چاہئے

کہ تالاب کے کنارے دو چار گرو کے فاصلہ پر زمین میں کنواں کھود کر اس کنوین سے پانی

پیوین اس طریق سے اوستی تالاب کا پانی زمین سے گزرتا کر اس کنوین میں پہونچے گا۔ اور

تالاب کی نسبت قدرے صاف ہو جاوے گا اور پینے والے جو کنواں وغیرہ کی آفت سے

بھی رہائی پائیگی۔ کیونکہ اکثر ہمنے دیکھا ہے۔ کہ خراب پانی سے ان لوگوں کے حلق میں

دھون پڑے
تالاب پر نہر پڑے

نہر کا پانی اچھا
ہے۔

تالاب کے
گرد و

تالاب کا پانی پینے
کے برابر صاف رہتا ہے

بدر رو تالاب
میں نہا دو

تالاب کی گار
نکلو دینی

تالاب کے نزدیک
گڑے کھود کر
پانی پیو

جو نکلیں چلی جاتی ہیں جنکے باعث سخت بحریان خون ہوتا ہے۔ اور کئی دفعہ ان جو نکلوں کا
گلو سے نکالنا بھی دشوار ہو جاتا ہے۔ دیکھا جاتا ہے کہ اکثر مستورات کنوئیں سے پانی
کنہیچے کی تکلیف بچنے کی خاطر تالاب سے پانی بہ لیتی ہیں۔ سرو نکو اس بات کی جڑیوں
کی باعث مستورات کو آگاہ کرنا چاہئے۔

کوئٹہ۔ پنجاب کے اکثر شہروں میں پانی کنوؤں سے لیا جاتا ہے۔ کوئٹہ میں بھی
بارش کا پانی جاتا ہے۔ بارش کا پانی زمین کے مختلف طبقوں کے درمیان سے گزرتا ہوا
اور کئی قسم کے نمک اپنی حل کرتا ہوا زمین کے ایسے تختے پر جا ٹھہرتا ہے۔ جسکے نیچے
نہیں گزر سکتا۔ پس کوئٹہ کے پانی کی حالت اول اس میں پر منحصر ہے جسپر کنوؤں
کھودا جاوے۔ اگر کیوقت زمین قبرستان مگرہٹ یا روڑی وغیرہ کے ڈھیر ہوں گے۔
تو اس کوئٹہ کا پانی ضرور خراب ہوگا۔ اور ایسی جگہ کے کوئٹہ کا پانی ہرگز نہ پینا چاہیے
دویم۔ اگر کنوؤں ایسی جگہ نہیں کھودا گیا۔ لیکن بعد میں بے پرواہی کے باعث اس کے
کے گرد و نواح کی زمین سیلی کیچڑ دار اور گندی ہوتی ہے۔ تو ہی اسے کئی قسم کی غلاظتیں
بارش وغیرہ کے پانی میں حل ہو کر تشریف لے جاتی ہیں کوئٹہ کے پانی میں جالٹی میں
پڑنے شہر۔ یا گاؤں کی زمینوں میں پڑانی آبادی کے باعث کئی قسم کی غلاظتوں کے
ڈھیر جمع ہوئے ہوتے ہیں۔ اور یہ غلاظتیں بارش وغیرہ کے پانی میں حل ہو کر کنوؤں کے
پانی میں ملتی رہتی ہے جسکے باعث شہر کے اندر والے کنوؤں کا پانی خراب ہوتا ہے اور اسطر
مناسب ہے کہ جہاں تک ممکن ہو سکے پیئنے والے پائیکے کنوؤں کو شہر سے باہر صاف
تھری میں ہونا چاہئے۔ لاہور و اٹروڑ کے ضلع جو پانی ملتا ہے اس کے صفادہ لینڈ ہوگا
باعث یہی ہے کہ وہ کنوئیں جن سے یہ پانی آتا ہے شہر سے دور صاف تھری میں

سڑیں۔

قبرستان میں
نہیں۔

واقعہ میں کوئٹہ کو صاف سطر رکھنے کی غرض سے مفصل ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہئے

(۱) کوئٹہ کی گردنوں کی زمین کو صاف رکھنا چاہئے۔ اس جگہ کیچڑ جمع نہ ہونے پاوے

(۲) کوئٹہ کے نزدیک جائے ضرر اور بدر رو نہ ہونی چاہئے۔

(۳) کوئٹہ کے نزدیک روڑی وغیرہ کے ڈپر نہ ہونے چاہئے۔

(۴) کوئٹہ کے نزدیک والی نالیوں کو ہر وقت صاف اور سطر رکھنا چاہئے۔

(۵) کوئٹہ کے نزدیک قصابوں۔ دب گردوں۔ چمرنگ وغیرہ لوگوں کی دوکانیں نہیں جائیں

اگر کسی کنوئیں کے نزدیک ایسی دوکان ہو بھی تو فوراً اس کوئٹہ کو متردک کر دینا چاہئے۔

تذکرہ بالا غلامظنون کے علاوہ کسی دیگر قسم کی غلامتین لوگ ناواقفی کے باعث کوئٹہ

میں ٹھیک دیتے ہیں۔ اور اسکے پائیکو گنداکرتے ہیں۔ کیا اپنے کبھی کسی کو نہیں کھا۔ یا کتو

نہیں سنا۔ کہ گندے ہاتھ برتن کو مرت لگاؤ۔ پانی خراب ہو جاویگا۔ سوچے صاحب برتن

کو ہاتھ لگا جیسے برتن کا اندہ دلی پانی خراب ہو جاتا ہے۔ اور مضر صحت خیال کیا گیا ہے

لو کیا کوئٹہ میں کھلے طور پر خراب چیزیں پھینکنے سے کوئٹہ کا پانی غلیظ اور مضر صحت

نہ ہوگا۔ گھر کا پانی تو ایک آدمی یا۔ ایک کنبے کو مضر پڑیگا اگر کوئٹہ کا پانی بگڑ گیا

تو کئی کنوئیں کا نقصان کرے گا۔ ناظرین میں سے ہر ایک صاحبوں نے۔ ملاحظہ کیا ہوگا۔ کہ

جناب میں اکثر لوگ کوئٹہ کے چوتروں پر ہناتے ہیں۔ اور انہر گندگی آلودہ میلے

کھیلے کپڑے دھوتے ہیں۔ انکے ہناتے اور کپڑے دھونے کی چپٹیں کھلے طور پر پانی میں

جاتی ہیں۔ کوئٹہ پر آبدست کرتے ہیں۔ سفہ می آلودہ پاؤں کوئٹہ کے چوتروں

پر دھوتا ہے۔ اور دھونے کا نیکابیت ساحصہ کوئٹہ میں جاتا ہے۔ کوئٹہ کی بدرو

غلیظ ہو کر کئی قسم کی عفونت دیتی ہے۔ کیا اس طریق سے کوئٹہ کا پانی گندا نہیں ہوتا

کنوئیں کو صاف
ستر رکھنے
کے طریقے
بہی صحت

روڑی رکھنا

کنوئیں کا پانی
صاف رکھنا

قصاب۔ دگر
کنوئیں کے
نزدیک نہیں

کنوئیں کو صاف
رکھنے کے طریقے

تو اور کیا ہوتا ہے۔ اگر آپ کے سامنے آکھو جتنا کر آپ کے پتے والے گھر سے مین پاؤں کے
 دھون یا غلیظ کپڑے دھون کے پانی کے چند قطرات ڈال دیں۔ تو کیا آپ نے سنا تھا
 یہ نہ کہہ اُٹھینگے۔ ارے میان ارے ہبائی یہ کیا کیا۔ پانی خراب کر دیا۔ اسکو چھینکے
 اور لے آؤ۔ اگر امیر ہے۔ تو گھر سے چھوڑ بیگا حکم دیدیگا۔ کیا افسوس کی جگہ نہیں۔
 جب گھر کے لئے اتنا تر دیکھا جاتا ہو۔ تو کوئین کے لئے جس سے کئی لوگ پانی چنچر
 ہیں۔ سہ چند تر دیکھیں نہ ہونا چاہئے۔ تاکہ ہر ایک بشر کو صاف لہرہ نضاف پانی
 پینے کے لئے ملے

(۶) کوؤن کے چبوترے مہینہ باہر کی طرف ڈھلوانے چاہئے۔ اور ایک یا دو جگہ
 بر چہاں پانی بھر بیگا موقعہ رکھنا ہو۔ چبوترے مین پاؤں بناٹے جا دیں۔ تاکہ پانی
 کھینچنے کی وقت سفد لسانی اسپر کڑا ہو سکے۔ اور پاؤں پھلنے کا اندر لیتہ بھی نہ رہے۔ اور
 کیلک کوئین کے چبوترے پر کپڑے وغیرہ دھوئے اور نہانے کا موقعہ ہی نہ ملے۔ چبوترے کو
 سطح زمین سے خوب اونچا ہونا چاہئے۔ تاکہ اسکے گرد و نواح کی زمین کا پانی بارش کی وقت
 اچھل کر کوئین مین نہ پڑے۔ اور جانور اندر پھرے وغیرہ کی وقت زمین نہ گر سکین۔ جس
 کوئین کے چبوترے پر لٹے ہیں۔ اور لوگوں کو نئے بنائی کی توفیق نہیں۔ تو اسی کوؤن پر
 ٹھکانا کپڑے دھونا قطعی بند کرنا چاہئے۔

(۷) کوؤن مین ارادنا کو سیلی چیز نہ پھینکتی چاہئے۔ جیسا کہ اکثر اپنے ملک کے اہل ہندو
 مین پھول بتاٹے وغیرہ پھینکتے کی رسم ہے۔ میٹھا یعنی مصری اور تیناٹے ڈالنے سے
 تو چند ان نقصان نہیں۔ لیکن نباتاتی چیزیں مثلاً پھول آرد وغیرہ ڈالنے سے کوئین
 پانی مین کرم جل پڑے تہیں اور اوسے پانی کو لوگ موعر موعر دیکھے بہاے بغیر پی

کھوڑا چن نہ پڑی
 وغیرہ نہ پھینکو

جائے ہیں *

(۸) اگر کوئین پر عوام الناس کے فائدے کے لئے روشنی کرنا منظور ہے۔ تو کوئین کے منہ سے باہر اور قدرے فاصلہ پر چراغ وغیرہ جلا سکتے ہیں۔ تاکہ دلی منشا بھی پوری ہو۔ اور چراغ یا تیل کنوئین میں بھی نہ پڑے۔ چونکہ کوئین پر چراغ جلانیکا پنجاب میں بہت رواج ہے اسلئے اس بات کی طرف مستورات کی خاص توجہ دلائی جائے۔

کنوئین میں چراغ نہ جلائے

(۹) پانی کھینچے وقت کوئین میں مٹی آلودہ یا کسی قسم کا میلہ برتن نہ ڈالنا چاہئے۔ کیونکہ وہی مٹی۔ یا دیگر قسم کی غلطیت برتن سے کوئین کے پانی میں حل ہو کر سب پانی کو خراب کر دیگی۔ (۱۰) اس قسم کی غلطیوں کے علاوہ کئی قسم کی غلطیتیں ہوا کے ذریعہ اندر پونج جاتی ہیں۔ مثلاً مٹی پتے۔ وغیرہ۔ اسلئے جبوتر و نکوسطح زمین سے اونچا رکھنا چاہئے۔ تاکہ پتوں مٹی وغیرہ جیسی چیزوں کو کنوئین میں جانیکا موقع نہ ملے۔

پندرہ کے گھر سے

(۱۱) پرنڈ کوئون کے اندر پچے گھونسلے بناتے ہیں۔ اور انکے بچے پانی میں گر کر مر جاتے ہیں۔ اور پانی کو بوسیدہ کر دیتے ہیں۔ اس واسطے اگر ممکن ہو۔ تو کوئین کے منہ پر لوہے یا دیگر دھات کی چھتی وارجہٹ اسطریق سے ڈالنی چاہئے کہ اس چھت کے پہلو کے برابر پانی کھینچنے کی جگہ رہے۔ اور کوئین کی دیواروں میں موریاں وغیرہ نہ رکھتی چاہئے جیسا کہ اکثر کنوئین میں اترنے کی سہولیت کی غرض سے رکھی جاتی ہیں کیونکہ ان میں بھی پرنڈ گھونسلے بنالیتے ہیں۔

(۱۲) اگر پانی جانوروں کے ذریعہ کوئین سے نکالا جاتا ہے۔ تو جانوروں کے چلنے والی جگہ کو صاف ستھرا اور اس طرز پر ڈھلوا کر کہنا چاہئے۔ کہ انکا گوبر پیشاب اور پاؤں کی پامال شدہ مٹی یا بارش کی وقت اس قسم کی دھون کو تین میں نہ جاسکے۔

موشین کی یہ کوئین کا دیگر نقص ہے

(۱۳) جن کو کون کا پانی پیے میں آتا ہے۔ ان کو ن پر سمولی چہت یا درخت نہ ہونے چاہئے۔ چہت ڈلنے سے کوئین کے بخارات اچھی طرح نہیں نکل سکتے اور چہتون میں پرند گھونٹنے بنالیتے ہیں۔ جگے گھونٹوٹوٹے انڈے یا بچے پانہیں اگر کر مر جاتے ہیں اور بوسیدہ ہو کر پانی کو متعفن کر دیتے ہیں۔ درخت لگانے درختوں کے پھول پتے پرندوں کے گھونٹوٹوٹے بچے کر کر پانی کو متعفن کر دیتے ہیں۔

(۱۴) اگر کوئی کون مدت تک سویرا نہ پڑا ہو۔ اور پانی اوکا پر استعمال میں لائیں گی منشا ہے تو اول اسکے پڑانے پانی اور گار کو نکال دینا چاہئے گار نکالنے کے چند دن بعد اس کوئین کا پانی استعمال کریں۔ تاکہ نئے پانی کی مٹی وغیرہ تلتین ہو جاوے۔

(۱۵) کوئین میں سے کم سے کم ہر سال نہیں تو ہر دو سال ٹوٹے پوٹے برتن اور گار وغیرہ نکال دینی چاہئے۔ کیونکہ گار وغیرہ کے نہ نکالنے سے بھی پانی عفونت پکڑتا ہے۔ اور صحت ہو جاتا ہے۔

(۱۶) شہر کے کوئوں کے نزدیک والی نالی کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔ تاکہ زاید پانی اس کے باسائی نہ جاوے۔ اور نالی میں جمع نہ رہے۔ اگر کوئوں شہر میں کسی ایسے موقع پر ہے کہ اسکی چاروں طرف آمد رفت کا رستہ ہو۔ تو اسکی چاروں طرف نالی بھی ہوتی چاہئے۔ اور بہہ نالی برسی نالی کی طرف ڈالو رکھنی چاہئے۔ تاکہ نالیوں میں سے پانی باسائی نہ سکے کوئین کے گرد پانی جمع نہ ہونے پاوے آمد رفت کے باعث کیڑوں کا موقعا نہ ملے چشمہ۔ اکثر پہاڑی مائے شہروں کے لوگ چشموں کا پانی استعمال کرتے ہیں۔ چشموں میں بھی کوئوں کی طرح بارش کا پانی آتا ہے۔ چشموں کے پانی کی صفائی وغیرہ کیلئے بھی دیکھنا ضروری ہیں جگا ذکر کوئوں کے بیان میں آیا ہے۔

کوئوں کی گار
نکالنا۔

کوئوں کی بدو
صاف رکھنا

چشمہ

نہرن - کئی نہر دن کا گندہ نہر دن کے پانی پر ہی ہوتا ہے۔ مثلاً سکی مروت اسمبلی کی نہر کے

رتیلہا ہونیکے باعث کمون کا کہو دنا دنا ہوتا ہے اسلئے اس ملک کے باشندوں کو آٹھ دس میل

سے پانی لانا پڑتا ہے۔ بناوٹی نہرین تو دریا سے نکالی ہوئی ہوتی ہیں۔ لیکن قدرتی نہرین

جہنم سے شروع ہوتی ہیں۔ نہر کے پانی میں چشمہ یا دریا کی موج وہ کٹا فتون کے علاوہ نہر دن

کے استرا گذر کے وقت کئی دیگر قسم کی غلطیوں بھی لگتی ہیں۔ مثلاً گرد و فوج کی زمین کا دھون۔

مرد و رن کی لاشیں معدنی اور نباتاتی غلطیوں جو نہر کا پانی اپنے اتنا راہ میں بہا لیتا ہے

خاص کر نہر کے کنارے پر گاؤں ہوں تو ملک کو رواج کے موجب ساکنان وہ بھی نہر کے نزدیک

والی کہانی گہر ہوں میں بول و براز کر کے کچہ۔ دنوں کے بعد ایسی قسم کی غلطیوں کے ڈسٹر لگا

دیتے ہیں۔ جو یا تو ہوا کے ذریعہ خشک ہو کر پانی میں متا رہتا ہے۔ یا بارش ہونے پر ایک

ہی دفعہ وصل کر پانی میں جا ملتا ہے۔ بول و براز کے علاوہ سیکڑن ہانڈے اپنے میلے کھیلے

کپڑے بھی نہر میں دھوئے ہیں۔ اور ان کے کپڑوں کی میل اور کتنے ہی من صابن دن بھر کے

انداز میں پانی میں متا رہتا ہے۔ لاہور ہی کی نہر کا حال سنئے۔ اس نہر میان میر کے پاس

ویکھی تو اسکا پانی متغاف سا نظر آویگا۔ اور وہی نہر لاہور شہر کے بہائی یا کنگالی دروازہ

کے پاس دیکھئے۔ پانی دیکھنے میں بھی میلا اور یوں بھی عفونت پذیر ہوتا ہے۔ اسی باعث

ایسی نہر دن کا پانی جو گاؤں وغیرہ کے درمیان سے گزرتی ہیں۔ جنگلی نہر دن کی نسبت بہت

غلطی ہوتا ہے۔ بوقت اند ضرورت نہر کے پانی کو باغینے اور فیلڈ کر نیکی بغیر گزرنہ پینا چاہیے

اگر فیلڈ دستیاب نہیں ہو سکتا۔ تو اول پانی کو پھٹکری مرلی وغیرہ کے ذریعہ صاف کرنا چاہیے۔

بعد ازاں اس میں چار کے پتے ڈال کر چار کا خاندہ بنا کر پیوین۔ وبائی امراض کے دنوں میں

نہر دہا وغیرہ یا ایسے کوئین سے جیکے گرد و باسی بیمار یاں پہلی ہوں۔ پانی نہ پینا چاہئے۔ کیونکہ

نہرین

پانی کھلے خوب
ہوتا ہے۔

نہر اور میدان کی
نہر کے پانی میں
فرق۔

نہر کا پانی صاف
کے بغیر نہ پینا

دبا کے دنوں
میں احتیاط

اس ملک کے لوگ ایک عام رواج کے باعث بیماروں کو کچا پڑے خواہ بیمار کسی بیماری میں مبتلا کیوں نہ ہوں - الالب کو دن وغیرہ پر دھوئیے عادی ہیں - جسکے باعث دبا کی بیماری میں گرفتار شدہ مریض کو کچا میل بول وغیرہ دھو کر پانی میں جالٹو ہیں - اور اس طریق سے دہی نہر پانی کے ذریعہ پانی پینے والوں کے جسم میں کڑکھلاسی بیماری میں گرفتار کرتا ہے -

دریا

دریا - کئی شہروں کا گذرہ دریاؤں کے پانی پر ہی ہوتا ہے - دریا وگل پانی نہروں کے پانی کی نسبت اور بھی خراب ہوتا ہے - کیونکہ ان شہروں کی ہجو بر سب دریا واقعہ میں ابدی دھون اور کارخانوں کی غلطیتیں وغیرہ دھکڑ دریا میں جالمتی ہیں - اور خاص کر موسم برسات میں مٹی وغیرہ اور دیگر غلطیوں کے باعث جو بارش کے ذریعہ سطح زمین سے دھکڑ دریا میں آلتی ہیں - پانی اور بھی گندلا ہوتا ہے - اس واسطے دریا کا پانی استعمال کرنا بہت ناگوار ہے - طبعیاتی پر مبنی نہایت ہی احتیاط رکھنی چاہئے - اور اگر پانی کی اندر ضرورت ہو - تو دریا کا پانی پینے سے پہلے دہی احتیاط کرنی چاہئے - جبکہ ذکر نہروں کے پانی میں آچکا ہے -

بانیہ نقص

ام پیوری ٹیز آف واٹر - یعنی پانی کی نجاستیں - پانی میں دو قسم کی نجاستیں ہوتی ہیں - (۱) وہ جو اس میں حل ہو جاتی ہیں - اور نظر نہ آدیں - (۲) جو حل نہ ہوں اور نظر آدیں - یہ دلی نجاستیں بھی دو قسم کی ہوتی ہیں - (الف) معدنی یعنی ان آرگے نک (ب) نباتاتی یعنی آرگے نک -

ان آرگے نک

ان آرگے نک - یعنی معدنی نجاستیں - اکثر مٹی وغیرہ کی قسم سے ہوتی ہیں - دیباؤں چھپروں اور تالابوں کے پانی میں پانی جاتی ہیں - اس قسم کا میلا پانی پینے سے انسان - اسہال پیش وغیرہ کی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں -

ان آرگے نک

آرگے نک - یعنی نباتاتی نجاستیں کچی قسم کی ہوتی ہیں - اور معدنی نجاستوں کی نسبت

مضر صحت ہوتی ہیں۔ پانی میں کئی قسم کے پچھوٹے چھوٹے کیرے (پوین) کپڑوں کا دھون زمین کے دھواج کے ملنے سے ہزار کے زہروں کی آمیزش اور چھوٹی جو تکین ہوتی ہیں اگر اس قسم کا پانی پیا جاوے۔ تو آپ سوج سکتے ہیں۔ کہ اسکا نتیجہ کیا ہوگا۔ جس قسم کے کرم پانی میں ہونگے۔ اسی قسم کے کرم ان کے کلم وغیرہ میں پیدا ہو جائیں گے۔ کہ وہ بچے۔ مہلک وغیرہ اگر جو تکین ہونگی۔ تو مطلقاً وغیرہ میں چھٹ کر حیران کن باعث ہونگی۔ خدا نخواستہ اگر ہیضہ کا زہر پانی میں ملائے۔ یا پیسے کے مریض کے آلودہ کپڑے یا لول دہر زہر میں ڈالے گئے ہیں۔ تو ایسا پانی پینا والا ضرور اس مرض میں مبتلا ہوگا۔ ایسا واسطے وہابی بیماریوں کے دنوں میں پانی وغیرہ ہر ایک جگہ سے بغیر احتیاط کے نہیں پینا چاہئے۔

حرفہ
کتاب

آرگے تک اور ان آرگے تک قسم کی نجاستوں کے علاوہ پانی میں دیگر قسم کی ایسی نجاستیں ہوتی ہیں جو دیکھنے میں نہیں آتیں۔ لیکن کیمیاوی شناخت سے پہچانی جاتی ہیں۔ مثلاً ایسٹریا ہو کا پانی میں ہونا۔ مگر یہ ہوا خود مضر صحت نہیں۔ لیکن اس کے موجود ہونے سے پانی میں کئی دیگر قسم کی کثافتوں کو موجود ہونیکا گمان ہو سکتا ہے۔ کیمیاوی شناخت سے نامی ٹریٹ قسم کے ٹکون کا پانی میں پائے جانے اس بات کا گمان ہوتا ہے کہ اس پانی میں تازہ آرگے تک نجاستیں موجود ہیں لیکن نامی ٹریٹ قسم کے ٹکون سے پانی میں پائے جانے اس بات کا گمان ہوتا ہے کہ آرگے تک قسم کی نجاستیں جو پانی میں نہیں تھری کسی ڈیٹریٹ ہو گئی ہیں یعنی پرائی ہو گئی ہے اسلئے ڈیٹریٹ قسم کے ٹکون کا موجود ہونا اس ٹریٹ قسم کے ٹکون کی نسبت زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ وہ سلفوری ٹریٹریٹ جو جن گاس کا پانی میں ہوتا ہے۔ اس سے پانی بہت بدبو دار ہو جاتا ہے۔ ایسا پانی پینے سے انسان مرض اسہال۔ پھپھس اور ڈنبل میں مبتلا ہوتا ہے۔ ایسے پانی میں بیتل کا برتن ڈالنے سے برتن کا رنگ سنہری ہو جاتا ہے۔ مرض ٹائی فائیڈ اور دیگر

اکثر پینے کے پانی میں ان بیماریوں کے مریضوں کے بول براز کے ذروں کے ٹٹنے سے اور سر
 زہر آلودہ پانی کے پینے سے تندرست آدمی بھی اسی بیماری میں مبتلا ہو سکتا ہے یہاں تک کہ
 اگر اس زہر آلودہ پانی کو دودھ میں ملا جاوے۔ اور وہی دودھ استعمال میں لایا جاوے
 تو جتنے آدمی اس دودھ کو پیو بیٹھے۔ مبتلا مرتں مذکور ہونگے۔ موسم کے لحاظ سے بھی دریا کو ٹھنڈا
 تالا بے غیرہ کے پانی میں خرابیاں ہو سکتی ہیں۔ مثلاً موسم بردھات کے آخر میں اکثر ٹوکوں اور
 گلن تالوں کا پانی پڑھ آتا ہے۔ اور موسم سر کی نسبت انکے پانیوں کی رنگت ذائقہ اور
 خوشبو بدل جاتی ہے۔ اور پانی دیا خوشگوار نہیں رہتا۔ اسلئے اگر کسی موسم میں کوئی کچن
 پانی ذائقہ وغیرہ میں فرق معلوم ہو تو پانی کو خوش دیکھ اور فطر کر کے پینا چاہئے۔

امتحان پانی

اگر ایڈمیشن آف واٹر۔ یعنی امتحان پانی۔ پانی کی کیمیادی ساخت بیان کر نیسے ہمارے
 ناظرین کو چندان فائدہ حاصل نہ ہوگا کیونکہ رکھے پاس کیمیادی شناخت کے آگے اور انشا
 موجود نہیں ہوتے۔ اس واسطے سرسری امتحان کا طریق لکھا جاتا ہے۔ پانی کو سرسری طور پر
 ملاحظہ کرتے وقت اسکی رنگت صفائی خوشبودار ذائقہ دیکھنا چاہئے۔ طریق امتحان۔ ایک شفاف
 بے مثل گلاس میں پانی بہر کر گلاس کو کسی ہموار جگہ پر یا میز پر رکھ دیں۔ تاکہ پانی ٹھہر جاوے
 پانی کے ٹھہر جانے پر پانی کو شیشہ کے درمیان سے دیکھنے سے اس میں تیرتی ہوئی چیزیں یا شیشہ
 چیزیں بخوبی نظر آسکیں گی۔ اگر اس وقت کوئی چیز تین تین نہ ہوئے۔ تو ۲ گھنٹہ تک اس کو
 چینی وغیرہ کے پیالہ سے ڈھانپ کر احتیاط کے ساتھ الگ رکھ چھوڑ دیں۔ ۲ گھنٹہ کے بعد ملاحظہ
 کر نیسے اگر کوئی چیز تین تین ہوگی۔ نظر آداوگی۔ اگر چیزیں بہت چھوٹی ہیں۔ تو انکو میٹھا پانی میں
 گلاس یعنی آنتی شیشہ کے ذریعہ ملاحظہ کریں۔ کیونکہ اس قسم کے شیشہ سے چھوٹے سے ذہنی
 چیز بھی بڑی معلوم ہو سکتی ہے۔ عمدہ پانی میں کوئی چیز تین تین نہ ہوگی اور جبکہ چیزیں تیرتی

ہوئی یا نہ نشین نظر آدین۔ اسقدر پانی خراب سمجھنا چاہئے۔ پانی میں حل شدہ پیرد کی دیکھنے وغیرہ سے شناخت نہیں ہو سکتی۔ لیکن کئی چیزیں ایسی ہیں۔ کہ سو گھنٹے سے معلوم ہو سکتی ہیں۔ مثلاً ایمونیا سوا۔ سلفیورڈائیڈ و جن ہوا۔ اگر سرد پانی کے سو گھنٹے سے اسکی بوند آدو تو پانی کو گرم کر کے سو گھنٹا پائے۔ کیونکہ گرم کرنے پر پانی کے بخار دین کے ساتھ۔ چیزیں ہی پانی سے خارج ہوتی ہیں۔ عمدہ پانی ہمیشہ بے رنگ ہوتا ہے۔ اگر اس میں کسی قسم کا رنگ نظر آوے تو سمجھ لو کہ پانی خراب ہے۔ عمدہ پانی بے ذائقہ ہوتا ہے۔ اگر کھارسی ہو تو سمجھ لو کہ رنگ زیادہ ہے کہہاری پانی میں کپڑے دھونے سے صابن کا خراج زیادہ پڑتا ہے اگر ٹھوڑا پانی کسی صاف برتن میں ڈال کر چلایا جاوے۔ اور چلنے کے بعد اگر اس برتن کی سطح سیاہ ہو جاوے۔ تو جاننا چاہئے کہ اس میں آگے تک میٹھر بنت ہے۔ اگر برتن کی رنگت جھوٹی ہو جاوے۔ تو آگے تک میٹھر نہ ہوگی اگر پانی چلنے کے بعد برتن کی سطح بالکل صاف رہے۔ تو سمجھ لو کہ آگے تک میٹھر نہیں ہے۔

پانی جلاتا

اگر کسی جگہ کے پانی کو کیمیاوی شناخت کی غرض سے کے می کل اگر اعلیٰ تر صاحب کی خدمت میں پہنچنا ہے۔ تو پانی صاف طریق ذیل اپنے ہاتھ سے اکٹھا کر کے بوتل میں بند کر کے بھیجے۔ بہرہ کام بھی نوکر کے سپرد نہیں کرنا چاہئے۔ بوتل کو اول لایو اور پوٹاسی سے خوب صاف کر کے بعد گرم پانی سے خوب دھوؤ۔ تاکہ بکٹناہی وغیرہ سے صاف ہو پھر اسی پانی سے جولا خطہ کیلئے بھیجنا چاہئے۔ بوتل کو دوسرے دھونیکے بعد اس میں پانی بہرہ۔ بوتلوں پر نشیے کے ڈھکنے چھونے چاہئیں۔ یعنی بوتلیں شاپروہوں۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو سکیں۔ تو کاک ہمیشہ نیا صاف اور الیا ہونا چاہئے کہ بوتل کے منہ کو خوب مضبوطی سے بند کر دیا و تاکہ نظرات پانی اس سے نہ ٹھک سکیں۔ بعد میں بوتل کو سر پر کر کے گھاس پھوس کے ذریعہ

پانی کیمیاوی
شناخت کرنے
کے لئے اکٹھا
کرنا۔

صندوق بین بند کر کے یا اگر ممکن ہو تو توستی مسجد یون۔

پانچو مارچو
فرین -
سطر کرنا -

پانی کو صاف کرنے کے طریق کئی ہیں۔ اول مقطر کرنا جیسا سولف وغیرہ کا عرق
نہا لیتے ہیں۔ اس طریق سے ایمونیا سلفیو۔ سے ایڈوائسڈ روجن وغیرہ گرمی کے باعث ازجائی
ہیں۔ اور باقیماندہ غلاظتیں تہ نشین ہو جاتی ہیں۔ لیکن افسوس یہ ہے کہ اس طریق سے پانی
خوش ذائقہ نہیں رہتا۔

پانی کو نصف سے ایک گھنٹہ تک او بالنا۔ اس طریق سے پانی کی کئی قسم کی معدنی غلاظتیں
نیچے بیٹھ جاتی ہیں۔ کرم مر جاتے ہیں۔ ان دھبیات یا قصبات کے لوگوں کو جن میں پتھری
کی بیماری بہت ہوتی ہے۔ پانی ضرور اوبال لینا چاہئے۔ اور خاص کر متعدد ہی بیماریوں کی
دو بار میں ہی پانی کو اوبالنے کے بعد پینڈا کر کے پینا چاہئے۔

(۳) پانی کو کھیلے پر تنوں میں ڈال کر کھلی غنیمت ہو این رکھتے سے بھی پانی قدر و صاف ہو جاتا ہے
لیکن یہ عمل طریق نہیں ہے۔

(۴) پانی میں پشکری یا کھلی ملا۔ پانچ سیر پانی میں چار رتی یا ایک مانتہ پشکری یا کھلی جو
ملائیسے پانچ کی کئی قسم کی نجاستیں تہ نشین ہو جاوے گی۔ علاج وغیرہ اول اس طریق سے پانچو
صاف کر کے بعد اسکو جوش دیکر ٹنڈا کر کے پیتے ہیں۔ پانچ میں پشکری یا چوناملا کر گھر کو بارہ
گھنٹہ تک الگ رکھتے ہیں۔ اس آئنا میں پانچ گاندھاپن تہ نشین ہو جاوے گا۔ اور صاف
پانی اوپر آجاوے گا۔

(۵) نرمی کو کو فتنہ کر کے پانی میں ملائیے بھی پانی صاف ہوتا ہے۔ پانی کے باعث بیج
بھول جاتے ہیں۔ اور تہ نشین ہوتے وقت پانچ کی میل کو اپنے ہمراہ نیچے لیجاتے ہیں۔
لبن آدمی دو تین مانتہ سفوف نرمی میکہ گھر سے کی اندر دنی سطح پر ملایہ جتے ہیں۔

اور اس گھڑے کو پانی سے بہرہ دیتے ہیں۔ نرمی کے پہونے کے باعث پانی کا گند لاپن گہری کی دیوار پر اس نرمی کے ساتھ جاتھرتا ہے۔ اور پانی شفاف ہو جاتا ہے۔ لیکن شرط یہ ہے کہ نرمی والے گھڑے کو پانی سے بہرہ کم سے کم بارہ گھنٹہ تک الگ رکھ چھوڑیں (۶) گرم چلتے ہوئے نوہے یا جلتی ہوئی پینکریون کو پانی میں ڈالنے سے پانی کی (بناتانی) ہر گینک فرمایاں دور ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دیسی نکلا اکثر بیمار دن کو آب حکمت یعنی شگ تاپانی دیتے ہیں۔

شگ تاپانی

(۷) دیگر خشک چیزیں مثلاً قمرس چار وغیرہ پانی میں ملائیے پانی کا گند لاپن دور ہو جاتا ہے۔ (۸) کویلے کے ٹکڑے پانی میں ڈالنے سے پانی رنگت میں صاف ستھرا اور ذالقیہ میں بیٹھا ہو جاتا ہے۔

(۹) پانی کو صاف کر نیکا سب عمدہ طریقہ فلٹریشن ہے۔ اگر دباوی یا ریان بھیلی ہوئی ہوں تو پانی کو جو شش دیکر فلٹر میں ڈالنا چاہیے۔ فی زمانہ بنے بناٹے فلٹر بازار میں مل سکتے ہیں۔ لیکن اکثر لوگ خچر کے لحاظ سے یا کمی آمدنی کے لحاظ سے خرید نہیں سکتے۔

فلٹر کرنا

اس واسطے گھریلو فلٹر بنانیکا طریقہ ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔ ضروریات۔ تین تتری گھڑی جو قریباً دو گز کے لمبی ہو۔ تین گھڑے جکے پینڈے میں برمنہ سے چھید کیا ہو۔

گھریلو فلٹر بنانیکا طریقہ

بربان ریت خشک تازہ صاف ستھرے کورس برتن کی بشپکریاں۔ دم کٹے ہوئے کویلے ایک گھریلو کویلون سے لصف بہر کر گھڑی کی سب اوپر والی منزل پر رکھیں۔ دوسرے گھڑے میں چار انگشت ہشپکریوں کی ہڈ اور اسکے اوپر چار انگشت بربان ریت کی نہ دیکر دوسری منزل پر رکھیں۔ اور تیسرے گھڑے کو کہوٹے ہوئے پانی سے دھوا اور صاف کر کے سبک زیرین منزل پر رکھیں۔ پچھے والے گھڑے پینڈے میں چھید نہ ہونا چاہیے۔ اور

اوپر والے دونوں گھڑوں کے پیچھون کے سوراخوں میں کوئلہ وغیرہ ڈالنے سے پہلے صاف گھڑوں
 کے پیرے کی مٹی داخل کر دیں تاکہ پانی سوراخوں میں سے ایک دم بہہ نہ جاوے۔ اور ان گھڑوں
 کے منہ سوراخ دار چینی سے بند کرنے چاہئیں۔ اور انکی چوڑی صاف ستھری کپڑے کا ٹکڑا رکھنا
 چاہیو۔ تاکہ چینی کے سوراخوں کے راستہ مٹی وغیرہ گھڑے میں چلی جاوے۔ سب سے اوپر والے گھڑے کی چینی
 میں سوراخ کی ضرورت نہیں۔ اب سب سے اوپر والے گھڑے کے باقی ماندہ نصف حصہ میں پانی
 بھر دیں۔ یہ پانی کو یلون کوٹے کر کے گھڑے کے سوراخ کے راستہ بیٹھری والے گھڑے میں شلے
 گا۔ اور بیٹھری والے سے ریت ڈالیں جب کہ سب سے نیچے والے میں اٹیکے گا۔ اور نیچے والے
 گھڑے کا پانی جمع ہونیکے بعد پینے کے لائق ہوگا۔ اگر تین گھڑوں اور گھڑوں کی کا قابو نہ ہو۔ تو ایک
 گھڑا بھی کام دیکھتا ہے۔ اس گھڑے میں جمید کر کے اسکے پینے کے برابر دو تین انگلی موٹی
 تہہ پتھر یون کی جادین۔ بیٹھریوں کے اوپر دو تین انگلی موٹی ریت کی جادین۔ اور ریت
 کے اوپر باڈ بھر کوٹیلے ڈال دیں۔ اور ان کو یلون کے اوپر مٹھی یا دو مٹھی ریت ڈال دیں۔
 تاکہ کوئلے تیرے نہ لگ جادین۔ اتنی چیزوں سے ایک گھڑا نصف بہر جادیکا۔ اور گھڑے
 باقی ماندہ نصف حصہ میں پانی ڈال دیں یہ پانی ریت وغیرہ کوٹے کر کے گھڑے کے پینے
 والے سوراخ کے راستہ شلے گا اور اس فلٹر والے گھڑے کو گھڑوں کی معمولی گھڑی پر جو مٹھا
 یا ڈھیر مٹھا تھہ اپنی ہوتی ہے۔ رکھ دیں۔ اور گھڑے کے نیچے جہاں پانی شلے۔ ایک
 جھوٹی مٹی جھری یا صراحی اس طریق سے رکھ چھوڑیں۔ کہ گھڑے کا پانی ٹپک کر اس میں آنا
 رہے۔ نیچے کے گھڑے یا جھری کا منہ بھی حسب ہدایت کپڑے یا چینی سے بند رکھنا چاہیے
 یہ بھی یاد رہے۔ کہ فلٹر کی چیزیں ہر نعتہ وار بدلنی چاہئیں۔ اگر بدلی نہ جادینگلی۔ تو
 پانی صاف طور سے نہیں نکلے گا۔ اسی ریت اور بیٹھریوں کو نکال کر دھوپ میں خشک کر کے

کر اسی میں آگ پر بریان کریں۔ اگر ممکن ہو تو کوئی لون کو بدل دیں۔ ورنہ اگر تازہ و سنبھال نہ ہوں۔ تو ان ہی کو لیون کو خشک کر کے اور قدرے تازہ و دیگر بہرہ مستعمل کر سکتے ہیں۔
 وہ پیل تانبے کے برتنوں میں پینے کا پانی رکھنے کے بجائے مٹی کے برتن عمدہ ہوئے ہیں۔ کیا آپ نے مٹی اور پیل کے برتن کا پانی پیتے وقت فرق تیز نہیں کیا۔ اول مٹی کے برتن کا پانی میٹھا ٹھنڈا شفاف ہوگا۔ پیل کے برتن والا پانی گرم اور خمواگد لا بگو پیل تانبے کی لگاؤ نہ کو خواہ خود خواہ نوکرون سے چاہئے کیا ہی صاف کیون نہ کریں۔
 تاہم ان کے تنگ منہ ہو نیکی باعث انکی اندرونی میل گھبی اچھی طرح سے صاف ہونگی۔ مٹی کے برتن کیلئے شرط یہ ہے۔ کہ زیادہ سے زیادہ ایک مہینے کے بعد ضرور بدلنا چاہئے۔ اور اسکو روغنی نہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ روغنی برتنوں کے سام نہ ہو جاتے ہیں۔

پیل کی لگاؤ
 سے منہ بکرتا
 چھو ہیں۔

مٹی کو بھین
 روغنی نہ ہون

اگر کسی شہر کے لئے پانی دور سے لایا گیا ہے۔ تو پانی کو تنگی تلون یا مٹی کو روغنی نہ کو غیر ملچاؤ پانی کی ٹنگ کو تین دور ہونا چاہئے۔ تاکہ راستہ میں کسی قسم کی غلطی ملنے کا احتمال نہ رہے۔
 سکھ اور حبت کے ٹنگوں کی نسبت وہ ہے کی ٹنگیاں عمدہ ہیں کیونکہ سکھ کی ٹنگیوں سے سکھ پانی میں ہلکے اسی پانی کے پینے والو کو لینے سے ملے اس یعنی ایک قسم کی ملچ میں گرتا رہتا ہے۔ اگر انسان کے پاس کسی قسم کے فلٹر کی توفیق نہ ہو۔ اور متعدی امراض پہلے ہوئے ہوں۔ تو اسکو چاہئے کہ پانی کو صاف سفرے کنوین سے لیکر جوش دے اور نصف گنتہ جوش دینے کے بعد صاف سفرے گھرے یا جھیری میں بھر کر کم سے کم بارہ گنتہ تک الٹا رکھ چھوڑ کر۔ اور بعد میں اس پانی کا استعمال کرے جبکہ عمدہ طریق یہ ہے کہ وہاں بیمار یوں کے دنوں میں خالی پانی کا استعمال ہی چھوڑ دیں اور اسکے بدلے ہمیشہ نرم خاندہ چار کا استعمال کریں۔ چونکہ پانی کے صاف کر نیکی مقدرہ بالائیکہ میں غریب اور مسکین بات نہ ہوگی

دباؤ یا جاکوٹ
 دنوں میں پانی
 کا احتمال

طائفہ کے باہر بہت اور اکثر بڑے آمار شہروں کے منوون کے پانی متعفن ہو گئے
 ہر صبح میں پانی پینے کے واسطے ہر گھر میں ایک جلد کن ہو کے ہر ایک ایمریونسپل کیٹی اپنے شہر والوں
 کے ساتھ شہر کے باہر سالی کی بچھڑ کر کے۔ لاہور شہر۔ اور ڈولپنڈی کی میونسپل کمیٹیوں کی
 بیرونی کرین پر تو ہم اپنے بیان کر کے یہی گفتگوات اموات سے ثبوت بھی کر چکے ہیں کہ جن
 شہروں میں محمد آباد سالی ہوتی ہے اور شہر ونکی اوسط تعداد اموات بہت کم ہو گئی ہو
 اور لوگ کچی انیم کی تھدی اور وہاں بیمار یوں سے محفوظ رہتے ہیں ایسے دوبارہ اسی
 بات کو درج کتاب کرنا مناسب نہیں سمجھتے۔ یہ بھی معلوم رہے کہ لاہور سور۔ دہلی سور۔
 وغیرہ موگلی قسٹم پھوڑے جو اکثر ہندوگان شہر کو فتنے میں اور بعد مشکل مدت
 کے بعد راضی ہوتے ہیں اور راضی ہونے پر بھی کئی قسم کی بدصورتی پیدا کر جاتے ہیں یہ
 سب خراب پانی کے ہی پیدائش ہیں۔ نارہ کی بیماری بھی جبکہ باعث ان کو سخت
 تکلیف ہوتی ہے۔ بیمار بچارہ بستر زمین پر چڑھ سکتا۔ اور گاہے گاہے اسی بیماری کے
 باعث ٹانگ وغیرہ سے ماتھے و ہر بیٹھنا چھڑوڑ کا خراب پانی پینے اور خراب پانی کے
 ساتھ نہانے سے ہوتی ہے۔ اس سلسلے شہروں کی نسبت گاؤں والوں کو بعدہ
 پانی استعمال میں لانے کے لئے کم کوشش نہیں کرنی چاہئے۔

غذا

ہر ایک انسان اور حیوان کی ہر ایک حرکت سے بدن کے مختلف حصوں میں کچھ نہ کچھ جوڑوٹا ہونا دیتا ہے۔ اور اس جوڑوٹا کی درستی کے لئے بدن کی پردریش کے لئے اور حرارت بدنی قائم رکھنے کیلئے غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔ جب طرحے انجن میں لکڑی حرارت قائم رکھنے کو کام آتی ہے اور پانی بخیرے بننے کا کام دیتا ہے۔ اور دیگر چیزیں مختلف دیگر کام دیتی ہیں۔ اسطرحے انسان کے بدن کے قدرتی انجن میں مختلف کاموں کیلئے کئی قسم کی غذا چاہئے۔ عمدہ غذا میں چھ صفتیں ہوتی ہیں۔ اول غذا میں ایسی چیزیں ہونی چاہئیں۔ جن سے بدن انسان بنا ہو۔ دوم وہ آپس میں اسطریق سے ملی ہو جو یون جو بچر بہ لئے سکھایا ہے۔ کہ انسان کی پردریش کیلئے ضروری ہے۔ سوم۔ موسم و درش عمر وغیرہ کے لحاظ سے غذا کی مقدار ضروریات بدن کے لئے کافی ہو۔ چارم۔ تجربہ بوجہ علم کے لحاظ سے جو چیزیں بدن انسان کیلئے ضروری خیال کی گئی ہیں انکا کافی مقدار غذا میں ہونا چاہئے۔ چہ جسم غذا میں اس قسم کی چیزیں ہونی چاہئیں۔ جو انسان یا دیگر حیوان کے اعضاء طعام بخوبی ہضم کر سکیں۔ ششم۔ غذا کو اسطریق سے تیار کیا جاوے۔ کہ باقی ہضم ہو کر جذب ہو سکے۔

غذا کی ضرورت

غذا کی صفتیں

غذا کا مقدار صحت میں متناسب ہو اور درش عادت اور غذا کی قسم پر منحصر ہے۔ مردوں کی نسبت عورتیں و درش لکڑی کے باعث کم غذا کھاتی ہیں۔ بچپن میں بچے بدن کے بڑھنے کے باعث بڑے آدمیوں کی نسبت سہ چند غذا کھاتے ہیں۔ دس برس کی عمر میں غذا دو گنی اور چودہ برس کی عمر میں غذا چار گنی کی غذا کے برابر ہوتی ہے۔ سرد موسم اور

غذا کا ضروری مقدار

اور سردی کے لوگوں کی غذا گرم ملک والوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ کیونکہ حرارت بدنی
 قائم رکھنے کے لئے ایسے ملکوں اور ایسے موصموں میں جیسے کرہ کے گرم رکھنے کے لئے ایندھن کی
 زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اسبطح حرارت بدنی قائم رکھنے کیلئے غذا کی بھی زیادہ ضرورت
 پڑتی ہے۔ بعض انسان زیادہ کھانیکے عادی ہوتے ہیں۔ گوانچر دوسے ضرورت کو موافق غذا
 رس جذب کر لیتے ہیں۔ اور باقی ماندہ غذا فضلہ جگر جسم خارج ہوتی ہے۔ اسبطح سے ثقیل
 غذا زیادہ کھائی جاتی ہے۔ کیونکہ اسکا ہضم ہونا دشوار ہوتا ہے۔ اور جسم کی پردریش کیلئے
 رو دودن کو غذا کے بہت حصہ سے ضروری اجزاء جذب کرنے پڑتے ہیں۔ غذا کی ضرورت
 خاصکر ورزش پر منحصر ہے۔ اگر ورزش زیادہ کچا ہو۔ اور غذا کم ہو۔ تو یہ بات ظاہر
 ہے۔ کہ انسانی طاقت کم ہو جاوے گی۔ اور یہ بات مضر صحت ہے کم غذا کھانیے انسان
 بزدل کمزور رنگت میں بہوسلا بدن لاغر زندگی اور کل دیناوی چیزوں سے بیزار ہو جاتا ہے۔
 اسکے موٹے پہول جاتے ہیں۔ جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اور بدن میں جربی بالکل نہیں
 رہتی۔ خاصکر چوتھ چوتھ پڑ جاتے ہیں۔ اگر ضرورت سے زیادہ غذا کھائی جاوے جیسا
 کئی انسان اس لحاظ سے کہ زیادہ غذا کھانیے زیادہ طاقت ہو جاتی ہے کھاتے ہیں تو ضرورت
 سے زیادہ غذا کھانے پر ہی نتیجہ ظاہر ہونگے۔ جو غذا کو بدن سے باہر گرمی اور غم میں رکھیں
 ظاہر ہوتے ہیں۔ معدہ اسکو ٹھیک طور پر ہضم نہ کر سکیگا اور یہ دمان پر جا کر بوسیدہ ہو جائیگا
 اور غذا کے معدہ میں بوسیدہ ہونیسے کئی قسم کی متعفن ہوا پیدا ہوگی۔ کھانیوالی کی طبیعت
 بیزار پیاس کی شدت پیٹ میں ریح اور رو کی شدت ہوگی لیکن اگر طبیعت کمزور ہوئی۔
 اور ان سب باتوں کا مقابلہ نہ کر سکی۔ تو اسہال جاری ہو پڑینگے۔ خاصکر آریام ہضم میں ہمیشہ
 جھوک رکھ کر کھانا چاہئے تاکہ معدہ بگڑنے نہ پاوے اور طبیعت درست رہے۔ :-

زیادہ غذا

کم غذا

ضرورت زیادہ
غذا کھانیے بد
نتیجہ

غذا کا بہت دفعہ کھا باہی مضر صحت ہے۔ گو ایک دفعہ مختصر ہی کھائی جاوے۔ اگر تک

غذا کا بہت دفعہ
کھانا۔

اس طریق سے معدہ کو ہر وقت کام کرنا پڑتا ہے۔ اور معدہ کی کمزوری کے باعث بہت دفعہ

غذا کھائیو اسے مرض بد ہضمی میں گرفتار ہوتے ہیں۔ دو غذاؤں کے درمیان کم سے کم سپینڈ

کا وقفہ ہونا چاہئے۔ اور انسان کو کم سے کم دن میں تین دفعہ کھانا چاہئے۔ راول علی الصلیح

مختصر اہستہ ناشتا کرنا ضروری ہے اور ہر ایک آدمی کا یہ اصول ہونا چاہئے۔ کہ بغیر کھانے کے

گھر سے باہر نہ نکلے۔ خاص کر جب وبائی بیماری پھیلی ہوئی ہو کیونکہ خالی معدہ کے وقت طبیعت

بیرونی اجزات جذب کر کے کی طرف میلان رکھتی ہے۔ اور اگر معدہ میں کوئی چیز ہو۔ تو طبیعت اس کو

مضم کر کے کی طرف رجوع رہتی ہے۔ یہ بات تو عام مشہور ہے۔ اور فارسیہ نکاحا مدہ شمع

خالی معدہ کو ہر
دفعہ ناشتا کرنا
وبائی۔

یک لغتہ صبحی بہ از صدمہ رخ و ماہی۔ جبکو توفیق ہے ان کو صبح کی وقت چاہا اور ایک دو بکٹ

میٹھی کھانے چاہئے۔ یا پڑاؤ اور مکھن۔ یا روٹی اور سی کھاوے۔ کھانا گیارہ بجو اور دوپہر

کھانا شام کے پانچ چہرہ بچو کھانا چاہئے۔ لیکن ہم بارہ بین قوانین مقرر کر نیے قاضی

کھانا کھانے
وقت۔

کیونکہ قوانین کی نسبت انسان کی طبیعت زیادہ زور آور ہے۔ اور عادت کے بخلاف

قانون کچھ نہیں کر سکتا ہمارے ہندوستان میں کئی قوانین ایسی ہیں۔ جو چوبیس گھنٹہ میں صرف

ایک دفعہ کھاتی ہیں۔ اور تسبیح بھی انکی صحت بدنی درست رہتی ہے۔

صحت بدنی کے قائم رکھنے کیلئے کئی قسم کی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور اگر انسان ایک ہی

قسم کی غذا کھا لیا کرتا ہے۔ تو بہت جلد بیماری میں مبتلا ہو کر آخر کار ایسی بیماری کے باعث اپنی

حیات ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ انسان کی مختلف غذاؤں میں ان معدنی اور بنائاتی اشیا

کی مقدار جس پر بدن انسان کی بناوٹ ہے۔ کم بیش ہوتی ہے۔ غذا میں سے بعض

چیزیں تو بدن کے مختلف عضوؤں کی بناوٹ میں شامل ہوتی ہیں۔ اور دیگر چیزیں حرارت

عزیزی، قائم رکھتے کے کام میں آتی ہیں۔ مثلاً عصبی پرورش کیلئے چھکنا کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ ہڈی کی پرورش کیلئے لائٹ سائٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ حرارت غریبی قائم رکھنے کیلئے شکر وغیرہ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اور اسی باعث موسم سرما میں میٹھا زیادہ کھایا جاتا ہے۔ اور سخت سردی کے دن کوئٹھ کو قند سیاہ دیا کرتے ہیں۔ اسی لحاظ سے اگر کوئی چیز بدن انسان کیلئے کافی مقدار میں نہ پہنچے۔ انسان کے بدن کی پچھلے کل کے وہ ہرزے جکے لئے وہ ضروری تھی۔ بگڑ جائینگے۔ اور اپنا کام درستی سے نہ کر سکیں گے۔ چونکہ ہر ایک کل کے درستی سے چلنے کیلئے یہ بات ضروری ہے۔ کہ اسکا ہر ایک پرزہ اپنی اپنے وقت میں اپنا اپنا کام درستی سے کرتا رہے۔ اگر کوئی پرزہ کام کر نیسے عاری ہو جائیگا تو تمام کل کا کام بگڑ جاتا ہے۔ پس اس طرح اگر انسان کے بدن کی کل کا بھی کوئی پرزہ بگڑ جاوے اور ٹھیک کام نہ کر سکے۔ تو ساری کل کا انتظام بگڑ جاتا ہے۔ اور بیماری کی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ اس لحاظ سے غذا کے چند حصے قرار دیئے گئے ہیں۔ ایل بوجی ٹیسٹس۔ فیٹس کاربوہائیڈریٹ۔ سائٹس۔ واسٹر۔

ایل بوجی ٹیسٹس۔ غذا کے اس حصہ کا نام ہے۔ جس میں نائٹروجن حصہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اور اسی پر بدن کے مختلف حصوں کی بناوٹ اور ان حصوں کے جوڑ توڑ کی مرمت منحصر ہے۔ اگر اسکی مقدار کم ہو۔ تو انسان کے دوران خون حرکات تنفس اور باضمین فرق آجاتا ہے۔ اسکی طاقت و بدن کم۔ حواس باطل اور طبیعت بیمار کیطوف میلان رکھتی ہے۔ آخر کار انسان ایک قسم کی خاتہ کشی سے مر جاتا ہے۔ لیکن یہ بھی یاد رہے کہ اگر اس قسم کی غذا کو ضرورت سے زیادہ کھایا جاوے۔ تو بھی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس قسم کی غذا کے زیادہ کھانیسے جسم کے مختلف حصوں میں اجتماع خون خاصہ جگر میں۔ تھلن

ایل بوجی ٹیسٹ

کم کھانیسے

زیادہ کھانیسے
خرابی

مزاجی - وحشی پن - کھٹیا اور اسکے متعلقہ امراض - سجار - پچیس اور ایل ہیومی نیوری آٹائی

بیا ربان پیدا ہوتی ہیں - ایل ہیومی نے لٹس چیزیں - دودھ - پنیر - لسی - گوشت -
انڈے - دال - خاصکر اڑو اور جھوکی دال میں زیادہ پائی جاتی ہیں - معلوم ہے کہ
ایل ہیومن کے علاوہ ان غذاؤں میں کئی دیگر قسم کی چیزیں بھی ہوتی ہیں - لیکن ایل ہیومن
اور ان کی نسبت زیادہ ہوتا ہے - اور ان کل میں سے سوا دودھ کے (وہ بھی پچن میں)
کوئی چیز ایسی نہیں - جو تو وکیلہ انسان کی زلیٹ کیلئے کفایت کر سکے -

فیش - چونکہ ان میں نائٹر وجن نہیں ہوتا - اسی باعث انکو کاربو نے سنی اس - یا -
من نائٹر وجی نس - اغذیہ بھی کہتے ہیں - حیا کا اندہ ہر کے جلائیے گرمی پیدا ہوتی ہے -
اسی طرح سے چکنائی کے قذون کے بدن انسان کے اندر ایک طریق پر چلتے سے حرارت پیدا ہوتی
ہے - اور اسی طرح سے بدن کی حرارت قائم رہتی ہے - چکنائی یا نم میں مدد دیتی ہے -

ضرورت

جسم کے جوڑ توڑ کیلئے ضروری ہے - ایک جوان آدمی کیلئے جو اوسط درجہ کا کام کرتا ہے - ڈیڑھ
چھٹانک یوم چکنائی کی ضرورت ہے - اور سخت محنتی و زرخیز کر نیوالے آدمی کو اڑٹائی چھٹانک
چکنائی کہانی چاہئے - اگر ضرورت سوزیادہ چکنائی کہا ہی جاوے - تو ضرورت کے موافق
انسان کے بدن میں جذب ہو جاتی ہے - اور باقی فضلہ نیکر براز کے راستہ جسم نکل جاتی ہے
اگر ضرورت سے زیادہ انسان کو چکنائی ملتی رہے - تو کچھ جذب ہو کر بطور گدام کے مختلف حصوں
میں جمع ہوتی رہتی ہے - اور انسان موٹا ہو جاتا ہے - اور آخر کار رنے میں فل ٹریشن -

مزاجی پن

نے فی ان ٹلوشی

کی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے آپ ہم نہ خیال کریں - کہ صرف گہی وغیرہ کی قسم کے کیا نیے
جسم کی ضروریات پوری ہوتی ہیں - بلکہ چکنائی انسان کے عظیمہ کے دیگر حصوں میں ہی
پائی جاتی ہے - مثلاً گوشت - مچھلی - انڈے - دودھ - لسی - کی - گیہوں - دال -

سرسون کا ساگ - وغیرہ قسم کی بیڑون میں بھی چکنائی پائی جاتی ہے۔ اور جگہ جگہ وغیرہ دستیاب نہیں ہو سکتا۔ انکے بدن میں متذکرہ بالا چیزوں کی چکنائی کام دیتی ہے۔ خشک روٹی کے زیادہ کھا دینا بھی ایک عام باعث ہے۔ یہ بات تو دہقانوں تک مشہور ہے کہ روٹی کے ساتھ محوڑا ساگھی یا لسی ہو۔ تو روٹی کم کھائی جاوے گی۔ یا اگر سردی کے موسم سے پہلے گھوڑے وغیرہ جانور کو تیل یا گھی دیا جاوے۔ تو وہ گھوڑا گھاس وغیرہ کم کھاوے گا۔ اور دیگر گھوڑوں کی نسبت مضبوط رہے گا۔ اس قسم کی غذا گھی مکھن چربی ناریل سرسوں جنبل وغیرہ کے تیل سے انسان کو دستیاب ہوتی ہے۔

غذا کی تیسری قسم کاربوہائیڈریٹس کہتے ہیں۔ جن میں نشاستہ، شکر تری، پھل وغیرہ شامل ہیں۔ اس قسم کی غذا کا فعل جسم انسان میں طاقت اور حرارت پیدا کرتا ہے۔ اگر نشاستہ دار غذا زیادہ کھائی جاوے۔ تو اس کا بہت سا حصہ معضم ہو بغیر فضلہ کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ بات عادت پر بھی منحصر ہے۔ کیونکہ کئی انسان کا اسی قسم کی غذا پر گزارہ چلتا ہے۔ اگر اور کسی قسم کی غذا نہ کھائی جاوے۔ اور خالی اسپیڑی اکتھا کیا جاوے۔ تو ذیابیطس بیماری ہو نیکا خطرہ ہے۔ اس قسم کی اغذیہ اڑاروٹ ساگو۔ کادن فلور۔ آلو۔ جو۔ آرڈگندم۔ مکی۔ شکر تری۔ پھل اور شہد سے ملتی ہیں۔ سٹیس۔ جیسے پہلی اور دوسری جماعت کی اغذیہ کے بغیر انسان کا صحت کے ساتھ مدت تک زندہ رہنا محال ہے۔ اسی طرح سونک کے بغیر بھی صحت کا قایم رہنا مشکل ہے۔ غذا کے ساتھ کئی طرحوں سے نمک پہونچتا ہے۔ اول تو اغذیہ کی بناوٹ ہی میں مختلف قسم کے نمک پائے جاتے ہیں۔ خاص کر نباتات میں۔ دوم کھانیکا نمک غذا کے ساتھ علیحدہ بھی کھایا جاتا ہے۔ سبزی کے نہ کھائے مختلف قسم کے نمکوں کی مقدار

کاربوہائیڈریٹ

سٹیس

خون سے کم ہو جاتی ہے۔ اور انسان سکرری یعنی گوشت خوردہ کی بیماری میں مبتلا ہوتا ہو
 پہل اور مہربانیات۔ جہاں تک ممکن ہو تازہ کھانی چاہئے۔ کیونکہ اس قسم کی چیزیں مدت
 تک رکھنے سے بوسیدہ ہو جاتی ہیں۔ گوارزان ہوگی۔ پہلوں کو تازہ متخاف خوشن ذائقہ
 ہونا چاہئے۔ نہ کہ بوسیدہ اور بد ذائقہ ازراں بعلت گران بکلت و سہتر کا۔ ہون
 کو جہاں تک ممکن ہو خوب صاف ستھرا ہو کر کھانا پکانا چاہئے۔ کیونکہ ایسا نہ کرنے سے ایک
 کہاتے وقت کرکراہٹ معلوم ہوگی۔ دوئم انکے نہ وہو نیسے بدن انسان کے اندر کئی قسم
 کے کرم پڑ جاتے کا اندیشہ ہے موسم گرما و برسات میں کچے پھل اور سہتر کا ربان
 خاص کر جب کبھی مرض اسہال پچیش یا سیض کی فنکایت ہو بہت احتیاط سے کھانی چاہئے
 شہر کی نسبت گاؤں کی سہتر کا ربان طاقت در اور کھانے میں بھی خوش ذائقہ ہوتی ہیں
 دہائی بیاریوں میں کھانا تک قدرے زیادہ کھانا چاہئے۔ کیونکہ اس طریق سے ایک
 ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے۔ اور دوئم نمک زیادہ کھانی سے پیٹ کے اندر کرم نہیں پڑتے۔
 پانی ایک ایسی چیز ہے۔ کہ اسکے بغیر زندہ رہنا ہی محال ہے۔ فاقہ کشی میں اگر پانی
 نہ ملے۔ لو کھانے کے نہ ملنے کی نسبت پانی کی نہ ملنے سے انسان جلد مر جاتا ہے۔ کیونکہ
 جسم کے مختلف حصوں کی بناوٹ میں $\frac{1}{3}$ حصہ پانی ہوتا ہے۔ پانی کی مقدار انسان
 کی عادت۔ موسم کی گرمی خشکی غذا کی خاصیت اور مقدار پر منحصر ہے۔ مثلاً موسم گرما
 میں پانی زیادہ پیا جاتا ہے۔ اور جب کبھی مصالحہ دار غذا کھائی جاتی ہے۔ تو
 بھی پیاس زیادہ لگتی ہے۔ (دیکھو بیان پانی صفحہ ۲۵)

وہ اسی کے بغیر بھی بہک چکا نیکی کئی طریق میں۔ اول مختلف ذائقہ دار اغذیہ کا کھانا
 اور مختلف مصالجات سے اغذیہ کو لذیذ اور خوشہ دار کرنا۔ اغذیہ میں مصالجات ڈالنے

پانی

دو ایسی چیزیں ہیں
 زیادہ کھانے
 طریق

سے معارہ اور جگر وغیرہ کی رطوبتیں جو غذا کو سمجھ کر قی میں - زیادہ پیدا ہوتی ہیں - اور بھی وجہ ہے - کہ بہم مصالجات غذا کو سمجھ کر قی میں مدد دیتے ہیں - غذا کی کل چیزیں خواہ خام خواہ پختہ نفیس عمدہ اور لذیذ ہونی چاہئیں - ان میں کسی قسم کی عفونت یا غیر جنس کی ملاوٹ نہ ہو -

چونکہ عموماً ہمارے ناظرینوں کو روزمرہ کے استعمال کیلئے کئی چیزیں خریدنی پڑتی ہیں اور گرانی کے باعث بازار کی کل چیزوں میں کئی قسم کی آمیزش ہوتی ہے - اس واسطے غذا کے متعلقہ بازار کی چیزوں کی عمرگی کی شناخت اور آمیزش کا بیان درج کیا جاتا ہے

دودھ گو تمام جانوروں کے دودھ کی بناوٹ میں ایک ہی قسم کی چیزیں پائی جاتی ہیں - تاہم ان چیزوں کی مقدار جانور کی قسم عمر - خوراک اور بہانیکے وقت پر منحصر ہے - بہت تو آپ کو معلوم ہوگا - کہ کئی قسم کی گامی دودھ گائے اور بکری میں - اور انکے دودھ پر کہیں بھی زیادہ ہوتا ہے - جو ان عمر کے جانور کا دودھ بچوں اور بوڑھوں کی نسبت گائے پر ہوتا ہے - سیٹھی خوراک مثلاً گاجر وغیرہ اور نہر خوراک دینے سے دودھ عمدہ ہوتا ہے - جو اغذیہ جانور کے بدن کو فروغ دیتی ہیں - وہ دودھ کو پتلا کرتی ہیں - شام کا دودھ صبح کے دودھ کی نسبت اچھا ہوتا ہے - شام کے دودھ میں میٹھا سس چکنائی اور دیگر برکتیں کندہ جزو زیادہ اور پانی صبح کی نسبت کم ہوتا ہے - ان جانوروں کے دودھ کے پھلے حصہ میں جبکہ ایک یا دو دفعہ دودھ جاتا ہے پہلے دودھ ہوئے دودھ کی نسبت دوسری دفعہ بن چکنائی زیادہ ہوتی ہے - چونکہ گائے اور دیگر جانور دن کے دودھ کی خاصیت اور طاقت دو دو سینے والے جانور کی غذا اور طریقہ رٹائش پر منحصر ہے - اگر جانور کی غذا عمدہ ہے - تو دودھ بھی عمدہ ہوگا - اس واسطے مناسب ہے کہ ایسی مہینس گامی بہتیر کا

دودھ نہ پینا چاہئے۔ جبکہ کھانچے لئے گھوڑوں کی لید اور آبکاری کی لائین دیا جاتی ہے۔ کئی دفعہ ایسا ہوا ہے۔ کہ بکری وغیرہ جانور کے جنگل میں کوچی بوٹی کہا نیسے اس بکری کے دودھ کے ذریعہ اس دودھ پیو والوں پر اس بوٹی کی تاثیر پہنچے گی اور وہ بھاری سحت بیمار ہو گئے۔ نو سو جنو کا مقام ہے کہ کیا اس لید اور لائین کی تاثیر دودھ پینے والوں پر نہ ہوتی ہو گی کیونکہ لائین ضرور ہوتی ہے اس واسطے مناسب ہے کہ جہاں تک ممکن ہو۔ اس بدرسم کو علبند کر دینا چاہئے۔ بہنیں کا دودھ گائی کو دودھ کی نسبت بہاری اور ثقیل ہوتا ہے۔ لیکن بہنیں کے دودھ میں گائے کے دودھ کی نسبت چکنائی بھی زیادہ ہوتی ہے۔ بکری کا دودھ پتلا ہوتا ہے۔ بہیری کا دودھ بکری کے دودھ کی نسبت بہاری اور گاڑھا ہوتا ہے۔ گدہ ہی کا دودھ دیگر جانور دن کی نسبت عورت کے دودھ کو سا نہ زیادہ مشابہت رکھتا ہے۔ اور انکی نسبت بہ پتلا اور سیٹھا بھی ہوتا ہے۔ گھوڑا کا دودھ بناوٹ میں گدہ ہی کے دودھ سے ملتا ہے اور اچھل چل س کے علاج میں اسکو بہت استعمال کیا جاتا ہے۔ دودھ میں عموماً پانی کی آمیزش کی جاتی ہے۔ دودھ کی عمدگی کھن اور ملائی پر منحصر ہے۔ جہیں کہیں اور ملائی زیادہ وہ دودھ بھی عمدہ ہوتا ہے۔ دودھ کا استخوان اکثر لکٹو میٹر آدے سے کیا جاتا ہے۔ دودھ کا وزن مخصوص ۱۰۲۰۔ ۱۰۳۰۔ اور اوسط ۱۰۲۵ درجہ ہوتا ہے۔ اگر دودھ میں سے کھن نکالا جاوے تو دودھ گاڑھا ہو جاوے گا۔ اور پھر اسی مقدار میں اس میں پانی ملایا جاوے۔ تو لکٹو میٹر کے بموجب دودھ وزن میں پورا ہوگا۔ اس واسطے لکٹو میٹر پر پورا پورا اعتبار نہ کرنا چاہئے دودھ پینے والا جو زبان سے دودھ کی آمیزش پہچان سکتا ہے۔ وہ کوئی آلہ نہیں پہچان سکتا۔ اس واسطے بہتر ہے کہ جہاں تک ہو سکے۔ دودھ کو اپنے یا اپنے نوکر کے سامنے دھوا

لکٹو میٹر کا
پہرہ کا
گائی کو دودھ
گھوڑوں کی
لید نہ دے۔

لکٹو میٹر سے
دودھ میں
وزن۔

لکٹو میٹر

بارارون میں اکثر سہنس کے دودھ میں پانی ملا کر گائے کے دودھ کے نام سے فروخت کرتے ہیں۔ اور بہہ بات ہو بھی سکتی ہے۔ کیونکہ گائے کا دودھ تیز اور سہنس کا گاڑا ہوتا ہے۔ اسیدلج گائے کے دودھ میں بکری کا دودھ ملا دیتے ہیں۔ اسمات کا بھی اچھا صرف ذائقہ پر منحصر ہے۔ بعض آدمیوں کی طبیعت کو بکری کے دودھ سے ایسی نفرت ہوتی ہے۔ اور انکو اس میں سے ایسی بو آتی ہے۔ کہ اگر من بہر گائے کے دودھ میں آدھ سیر بکر بکا دوو ملایا جاوے۔ تو ایسے انسان فوراً تباوینگے۔ کہ اس میں بکری کے دودھ کی آمیزش ہے۔ حالانکہ کوئی آدھ اس قسم کی آمیزش کو شناخت نہیں کر سکتا۔ اگر البتہ ہوادو وہ کسی بوتل میں ڈال دین اور بوتل پر کاگ زور سے دیا جاوے۔ اور نیک کر نئے سو پہلے قدری اس میں میٹھا ڈالا جاوے۔ تو یہ دودھ جیسے تک خراب نہوگا۔

دہی۔ عمدہ دہی میٹھا سفید بے بو اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ موسم گرما و برسات میں دہی مدت تک رکھنے کے باعث عفونت پذیر ہو جاتا ہے۔ کھانیکے حق میں ترش یا عفونت پذیر یا گندلا دہی مضر ہے۔ کیونکہ اس سے۔ پتی۔ دست۔ قے۔ اور پیچش ہو سکتی ہے۔ گرانی کے ایام میں دہی کو اندر سیدہ وغیرہ بھی ڈال دیتے ہیں۔ تاکہ دہی ہماری اور سخت ہو جاوے۔ اسکی شناخت کچھ آلودہ سے ہو سکتی ہے۔

پنیر۔ اس ملک میں پنیر دہی بنایا جاتا ہے۔ اول دودھ جمایا جاتا ہے۔ بعد میں سر دہی کو کسی ٹوکری یا چمک میں کپڑا رکھ کر ڈالتے ہیں۔ اور ٹوکری کو اونچی جگہ پر رکھ دیتے ہیں۔ پانی اس میں ہکا ٹپک کر گر جاتا ہے۔ اور باقی ماندہ چیز جو ٹوکری میں رہ جاتی ہے۔ اسکو پنیر کہتے ہیں۔ چونکہ مدت تک رکھنے سے خاص کر موسم گرما میں پنیر بوسیدہ ہو جاتا ہے۔ اس واسطے بعض اوقات یہ مضر صحت ہوتا ہے۔ اور اسکے کھانے سے پیچش ہوا

دودھ کو مدت تک رکھنے کا طریق۔

دہی

پنیر

جاری ہو جاتے ہیں۔ پنیر میں اکثر نشاستہ بھی ملا دیا کرتے ہیں۔ تاکہ وزن میں بہاری اور قدرے سخت ہو جاوے۔ اگر پنیر میں نشاستہ کی آمیزش ہے۔ تو بکرہ پنیر پر ٹشکر ایوڈین کے ایک یا دو قطرے ڈالنے سے پنیر کی رنگت اول زردی پائل اور بعد میں نیل گون ہو جاوے گی۔ اگر نشاستہ نہیں تو زردی پائل رہے گی۔

بالائی میں لیچون کے آمیزش کرنے کا طریق۔ کرٹھی کے اندر جوت دون گرم ہوتا ہے۔ تو بالائی پیچھے والے حلوائی اس میں میدہ کی لچی بنا کر ڈال دیتے ہیں۔ دودھ کی حرارت سے وہ لچی پہلو لکیر تیرنے لگتی ہے۔ اور دودھ کے گرم ہونے لچی کے پیچھے اوپر چکنائی جم جاتی ہے۔ اس واسطے بالائی بہاری اور موٹی ہو جاتی ہے۔ اس قسم کی ملائی گہریو ملائی کی طرح نرم اور سچکدار اور خوش ذائقہ نہ ہوگی۔ بلکہ سخت اور کھانے پر میدہ کا ذائقہ ہوگا۔ پنیر کی طرح ٹشکر ایوڈین کے ذریعہ ملائی میں ہی نشاستہ کی شناخت ہو سکتی ہے۔

بالائی

گوشت۔ بکرون کی صحت عمدہ ہونی چاہئے۔ نہ بکری بہت بوڑھے اور نہ بہت کم ہوں۔ انکو کسی قسم کی ظاہر بیماری نہ ہونی چاہئے۔ کم عمر بکرے کے گوشت میں پانی زیادہ۔ بوڑھے بکرون کا گوشت سخت ہوتا ہے۔ اور اسپین چربی زیادہ ہوتی ہے۔ تلذذت بکرے کی آنکھیں چمکیلی نختے تر۔ حرکات تنفس اور نبض درست۔ اسکو ہمال وغیرہ کی بیماری نہ ہو۔ اور اسکے ناک سے کسی قسم کی رطوبت بھی جاری نہ ہو۔ گوشت کا بکرے کی فح کرے سات آٹھ یا بارہ گنٹہ بعد ملاحظہ کرنا چاہئے۔ گوشت کی رنگت نرود چمکیلی یا سیاہ نہ ہونی چاہئے۔ گوشت کو کاٹو ہر اسکی اندرونی رنگت باہر کی رنگت جیسی ہونی چاہئے۔ اسپین سے کسی قسم کی بو نہ آنی چاہئے۔ چھوٹی عمر کے بکرے کا گوشت پیازی

گوشت

نذرت بکرے
کی علامات

اور بڑی عمر کا سرخی مائل پس یا ہی ہوتا ہے۔ عمدہ طور سے ماہتہ لگانے پر اس میں رطوبت بھی معلوم ہوتی ہے۔ اور بوسیدہ گوشت رنگت میں زردی مائل بدبو دار ہوتا ہے۔ بریان گوشت حتیٰ المقدور نہ کھانا چاہئے۔ کیونکہ اکثر کئی قسم کے کرم گوشت کو بہتر سے نہیں مرتے۔ اور بریان گوشت کے کھانے سے ہی کرم انسان کے پیٹ کے اندر پھر پیدا ہو جاتے ہیں۔ اگر بہتری بکری کے جگر میں شفاف سی چمکیلی رطوبت کی تیلان پائی جاوے۔ تو اس کے گوشت کو ردی کر دینا چاہئے۔ اگر بکری وغیرہ جاوے کے پھیرے خراب ہوں۔ تو اس کے گوشت کو بھی نہ کھانا چاہئے۔ بکرہ فوج کرنے کے بعد جگر اور پھیرون کا ملاحظہ کرنا بھی ضروری ہے اگر ان میں کسی قسم کی خرابیاں ہوں تو اس بکری کے گوشت کو فوراً ردی کر دینا چاہو۔ بڑا بکرا۔ گوشت سخت۔ بہت سرخی مائل سیاہی۔ ریشے خوب نمایان۔ مضبوط۔ بے۔ جوڑ کی ہڈی سرخی مائل۔ ہڈی کا اندرونی رخ نرم اور سفید ہوتا ہے لیکن پہاڑی بکری کا رخ خواہ وہ بوڑھا ہی ہے ہمیشہ سرخ ہوتا ہے۔ جوان بکری کے گوشت کی شناخت۔ گوشت سرخ جلی زیادہ۔ رنگت سرخی مائل بہ پیاز سی۔ ریشے چھوٹے اور نرم۔ ہڈی کا رخ سرخ ہوتا ہے۔ بکری کے گوشت کی شناخت۔ گوشت مائل پس یا ہی اور بکری کے جوڑ کے مقام کی ہڈی سفیدی مائل ہوگی۔

بکری اور بکری کے
گوشت کا شفاف

انڈے بھی ایک عمدہ اور نفیس غذا ہے۔ شناخت عمدہ انڈہ کی یہ ہے کہ عمدہ انڈا شفاف اور بہاری ہوتا ہے۔ اور ہلائیے کھوتا نہیں۔ ۱۰۰ حصہ پانی میں ۱۰ حصہ نمک ڈال کر اور اس پانی میں انڈا ڈال دو۔ اگر ڈوب جاوے۔ تو عمدہ ہو۔ اوسط درجہ کا انڈا اس قسم کے پانی میں پتر تار ہوتا ہے۔ اور بالکل خراب انڈا خالی

باقی مین بھی تیزا رہتا ہے۔ اگر انڈون کو مدت تک رکھنا منظور ہے۔ تو اسکے پیروقی
 چمکے پر عاب گو ند۔ یا کسی قسم کی چکنائی یا موم کو ٹیپیل مین گرم کر کے نگا دیوین۔
 اگر انکو کہیں دو پہننا منظور ہو۔ تو جیل کے بورے مین قدرے فاصلہ پر تہہ نہ کر دین
 اور اسکے تنگ سر کو نیچر کی طرف رکھین۔ انڈا اگر تازہ ہو۔ تو نہایت عمدہ غذا ہو۔ لیکن معلوم ہے
 کہ انڈا بیکار پوڑا بتا کر۔ یا حلوانا کر یا اسکو خوب ابا کر سخت کر کے کھانا اچھا نہیں کیونکہ
 یہ نقتیل ہو جاتا ہو۔ اگر تازہ انڈا کھانا منظور ہو۔ تو اول مناسب ہے کہ تازہ انڈہ کو چینی
 وغیرہ کے پیالہ مین ڈالکر چمچ سے خوب پینٹین۔ تاکہ اسکے اجزا یعنی زردی اور سفیدی
 یک جان ہو جاوین۔ اور پھر اس مین قدرے دودھ اور میٹھا ڈالکر کھا دیں۔ تو نہایت
 عمدہ خوش ذائقہ لذیذ غذا بن جائیگی۔ اگر نمک کے ساتھ کھانا منظور ہے۔ تو انڈے کو
 کھولتے ہوئے باقی مین ڈالکر ایک سو سو تک شمار کریں۔ گویا دو منٹ تک انڈے کو
 کھولتے ہوئے پانی مین رکھنا چاہئے۔ دو منٹ کو بعد فوراً پانی سے نکال کر رکالی پر
 سر دھونیکے لئے رکھ دیں سر دھونے پر چمکا اوتارنے کے بعد چمکے کے اندرونی جزو
 دودھ کی بالائی کی طرح سخت نکلیں گے۔ اب اس مین نمک مصالح ڈالکر کھانا جائیجے۔ اگر
 انڈے کو اس سے زیادہ سخت کیا جاویگا۔ تو بہت نقتیل ہو جاویگا۔

رہنما طریق

کھانا طریق

چاول۔ چاولون مین نشاستہ دار چیزین زیادہ چکنائی یا میٹھو مین چیزین اور نمک کم
 ہی وجہ ہے کہ چاولون کے ساتھ خوربا دال گئی اور نمک زیادہ کھانا چاہئے رنج
 چاول کے کہانیسے ہمیشہ پیٹھمی اور سہال جاری ہو جاتے ہیں۔ چاولون کو کم سو
 کم چہ ماہ رکھ کر کھانا پیا ہے۔ نئے چاول نہ اچھی طرح ابلتے ہیں۔ اور اچھی طرح اوبٹو
 سے آپسین سلجھاؤ ہیں۔ چاولون کے واسطے گرم خوردہ نہ ہونے چاہئیں۔ چاولون کی

چاول

پہنچ نکالنے سے چاول کمزور ہو جاتے ہیں اس واسطے سچ نکال کر چاول کہا نا اچھا نہیں۔

گندم

گندم سدھنلن کے بہت سے باشندوں کا گذارہ غالباً اسی پر ہے۔ اسمین پانی بندرہ فیصدی اور چکناٹی بہت کم ہوتی ہو۔ عمدہ گندم کے دانے پائے رنگت میں سفید یا لیل سرخی اور چباز پر سخت معلوم ہوتے ہیں جس گندم کے دانہ چبانے پر نرم معلوم ہوں۔ تو سمجھ لو کہ گندم عمدہ نہیں ہے۔ گندم کو پیسے پر دو قسم کی چیزیں نکلتی ہیں۔ یہ روئی چمکے کو چوکر اور اندرونی سفید جنس کو آرد گندم کہتے ہیں۔ چونکہ گرائی کے باعث حاصل ہو گندم کا ملنا قدر سو دسوار ہے اور بقال عموماً اسمین کٹی قسم کی آمیزش کر دیتے ہیں۔ اس واسطے عمدہ آرد کی شناخت اور ان آمیزشوں کا بیان فیل میں درج کیا جاتا ہے۔ عمدہ آرد رنگت میں سفید

عمدہ آرد کی پہچان۔

ذالقیق میں میٹھا اور دانٹوں کے نیچے ملنے سے اس میں کرکراہٹ نہیں ہوتی۔ گوندھنوں سے لبیدار اور سخت ہو جاتا ہے۔ بہت پرانا آٹا رنگت میں زردی مایل اور ذالقیق میں ترش ہو جاتا ہے۔ عمدہ آٹے میں دس سے بارہ فیصدی گلوٹین ہوتی ہیں۔ اور جس ڈو میں گلوٹین آٹھ فیصدی سو کم ہو۔ تو وہ روٹی کے لائق نہیں ہوتا۔ آٹے میں اکثر مٹی ریت چونا وغیرہ ملا دیتے ہیں۔ جو کہ آٹے میں کسی قسم کا تیزاب خاص کر نمک کا تیزاب ملائیے شناخت ہو سکتا ہے تیزاب ملائے ہر اگر آرد جوش کہا ہو۔ تو سمجھنا چاہئے کہ اس میں جوش نہ ہو۔ مٹی وغیرہ کی آمیزش ہے۔ لیکن انص چیزیں ایسی ہیں۔ کہ وہ جوش نہیں کیا تیز اسلئے سب عمدہ شناخت یہ ہے۔ کہ گلاس میں مقوڑا کلو فارم ڈال کر اس میں چمکی آٹھ کی ڈال دیں۔ اور اس گلاس کو ذرا ہلادیں۔ اگر خالص آٹا ہے۔ تو وہ کلو فارم پر تیرتا رہیگا۔ اگر اسمین کسی قسم کی آمیزش ہے۔ تو تیر نہیں ہو جاویگا۔ عمدہ آٹا رنگت میں سفید ہوتا ہے۔ اگر آٹا رنگت میں زردی مایل ہو۔ تو خیال کرنا چاہئے کہ بوسیدگی شروع

رنگت

ہوئی ہے۔ عمدہ آٹا مین من کے پچھڑ آدہ سیر سے سیر تک بورا نکلتا ہے۔ آٹے کو مائع
لگانے پر اسکو بالکل سفوف ہونا چاہیے۔ اس میں کسی قسم کے ڈھیلے نہ ہوں۔ اگر کوئی جھوٹا
موٹا ہو بھی تو اسکو قدرے چھوٹے پر ٹوٹ جانا چاہئے۔ اگر وہ ڈھیلہ سخت ہو تو سمجھ لو
کہ وہ آٹا خراب ہے۔ گو نہ ہنر پر ایسا آٹا ترش ہو گا۔ اور اسکی روٹیاں بھی ترش ہوں گی۔
عمدہ آٹے کی مٹھی بھر کر دبائیے اور اس مٹھی پر آٹیکو دیوار پر مارنیسے کچھ آٹا دیوار پر
جھم جاتا ہے۔ آٹے کو گوند ہنے پر اس میں لیس ہونی چاہئے۔ حق کہ بغیر تکلیف کے اسکی
روٹیاں بن سکیں۔ چکینے پر ترش نہ ہونا چاہئے۔ سو لگنے پر قہمی کی خوشبو نہ آنی چاہئے۔ دانستون
کے نیچے دبانے سے اس میں کرکڑی نہونی چاہئے۔ اس واسطے مناسب ہے کہ آٹا خریدتے
وقت اسکی رنگت خوشبو ذائقہ کرکڑی کا خیال رکھیں۔ فطرسالی میں بیو پار ہی لوگ آڈر
میں آرو جو ملا دیجیں جبکہ باعث آٹے کی رنگت خوب سفید نظر آتی ہے۔ لیکن روٹی
پکانے پر روٹی کی رنگت سیاہی مائل ہوگی۔ کئی آدمی چرکھا آٹا ملا دیتے ہیں جس سے
آٹے کی ظاہر ہی رنگت سفید اور روٹی پکانے پر بھی روٹکی رنگت سفید رہتی ہے۔
لیکن آٹے میں لیس اسقدر نہیں ہوتی۔ اور روٹی بہرہ پوری ہوتی ہے۔ روٹی بہت خشک
ہوگی اور تھوڑی دیر تک رکھنے کے بعد اسکی رنگت ہوسلی مائل سیاہی ہو جاتی گی۔
اور روٹی میں مکی کے گول سفید رنگت کے ریزے نظر آویں گے۔

خریدنے پر
دھیلا

کدو کی
آئینہ

آدہ کی کدو

مخود

مخود۔ رنگت میں ہورے سخت مائل بسرخی ہونے چاہئیں۔ انکا پوست خوب چپان
ہو۔ انکے بدن میں کسی قسم کے سوراخ نہ ہوں۔ پورا فوجون میں سے ایک قسم کی بو آئے
لگتی ہو انکی رنگت سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔ جبکہ دانہ سے باسانی لگ ہو جاتا ہے۔ اگر
بہت ہی پورائی ہو گئے ہوں۔ اور نم ہو چکے ہوں۔ تو سیاہ چمکے پر سفیدی ہی معلوم ہوتی ہے

سوراج وارچنہ بالکل ناقص ہو تو ہیں۔ کیونکہ ایک قسم کا کیٹر انکی اصل بیز کو جس پر انسان وزن اور
 حیوانوں کی پرورش منحصر ہے خراب کر دیتا ہے۔ دال گر ابر و از خوردش دال اور دانہ بین
 پانی کی نم دیدیتے ہیں۔ جس سے دانہ بخود وزن میں بہا رہی ہو جاتا ہے۔ اور خریدار است
 ملنے کے لالچ سے گران قیمت خشک دانہ کی نسبت اس ازراں دانہ کو پسند کرتا ہے دیکھو
 میں بھی مندار دانہ خشک دانہ کی نسبت عمدہ نظر آتا ہے۔ لیکن درحقیقت خریدار کو
 نمی کو باعث اس میں نقصان پڑتا ہے۔ خشک دانہ کو مٹھہ میں لینے سے بخود کا آٹا مٹھہ
 پر لگ جاتا ہے۔ لیکن مندار دانہ میں سے مٹھون کو نم پہنچتی ہے۔ اور آٹا وغیرہ مٹھون سے
 نہیں لگ سکتا۔ اور اس کو ذرا چمکیلے اور تر معلوم ہو تو ہیں۔ اگر نم زیادہ ہوگی ملو دانہ و انٹون کو
 نیچے دبا نیسے نرم معلوم ہوگا۔ اگر نم بالکل نہیں تو سخت معلوم ہوگا۔ دال مدت تک کہنو
 سے سخت ہو جاتی ہے اور اسکے پکانے میں اس وجہ سے دقت ہوتی ہے۔ ماش کی دال
 اور دالوں کی نسبت زیادہ مقوی ہوتی ہے۔ مویگ کی دال کمزور اور زود ہضم ہوتی ہے
 چنے کی دال ثقیل لیکن مقوی ہوتی ہے۔ اور کساری کی دال مدت تک کہانیسے فالج ہو جاتا ہے۔
 گہی۔ گائے یا بھینس کے مکھن سے عمدہ گہی ملتا ہے۔ اس میں بھی گرانی کو باعث
 کسی قسم کی آمیزش کرنے لگ گئی ہیں۔ گھی کو شیشہ کی تکی میں ڈال کر گرم کر نیسے گہی اور چکنائی
 اوپر چلی آئیگی۔ اور چہا وغیرہ نہ نشین ہو جاوے گی۔ اگر گہی کو مدت تک رکھنا منظور ہے
 تو اسے خوب گرم کر کے اوپر سے مین چھانک کر تاکہ چہا چہ وغیرہ نکل جاوے۔ ایک بیز
 میں ڈال کر اسکے اندر آٹھ دس فیصدی نمک ملا کر بند کر دیں۔ عمدہ گھی ذالیقہ میں میچھا ہوتا ہے
 زبان کو سرد معلوم ہوتا ہے۔ رنگت میں زعفرانی اور سونگنے پر خض ہتی جیو خوشبودار
 ہے۔ عمدہ گہی خواہ کیسی سردی کیوں نہ ہو۔ چکے کی طرح سخت ہو کر نہ جیگا۔

دال گران
 اور دانہ نورجی
 چانگی

دال

روغن ہارو

عمدہ گہی کی
 شناخت

اگر گھی ذائقہ میں پھیکا ہو۔ تو اسکو ایک دو سال کا پڑانا سمجھنا چاہئے۔ بہت پڑا گئی ذائقہ میں کڑوا ہوتا ہے۔ سبز گھاس کہا نیوالی گائیکو گھی رنگت میں زعفرانی۔ بنسوں کا گھی رنگت میں سفید ہوتا ہے۔ بیڑی کا گھی ہی رنگت میں سفید ہوتا ہے۔ لیکن گائی اور مہنس کے گھی کی رنگت بیڑی کے گھی کو پگلائیکے لہو حرارت زیادہ پائے۔ بیڑی کا گھی سرد ہوتے پر خوب جم جاتا ہے اور کائے پر جرجری کی طرح کھتا ہے۔ گھی کو انگلیوں کے پوٹوں کے درمیان ملکر سونگنے سے اگر اور قسم کی بو آوے تو سمجھ لو۔ کہ گھی عمدہ نہیں (۱) مہنس کی قسم کی آئینرش ہے۔ گھی کو بہت گرم کر کے برتن میں گرم گرم ڈال دیا جاوے۔ اور بعد ازاں برتن کے منہ کو بند کر دیا جاوے تاکہ اسکی حرارت باہر نہ نکل سکے۔ تو وہ گھی دانہ دار ہو جاوے گا۔ اگر گھی میں خالی سی زیادہ مقدار میں ہو۔ اور گھی کے پڑا ہو کچھ باعث دغفوت پذیر ہو جاوے۔ تو ہی گھی کڑوا اور سونگنے پر بد بو دیکھا۔ گھی کی۔ آئینرشین (۱) گھی میں اکثر بنیس کا دودھ ملا دیتے ہیں گھی کو گرم کر کے مٹی کے برتن میں ڈالتے ہیں۔ اور جو وقت وہ سرد ہونے لگتا ہو اس میں بنیس کا دودھ بمقدار ۱۰ یا ۱۲ حصہ ملا کر لکڑیو خوب ملائے ہیں رگھی اور دودھ ایک جان ہو جاتے ہیں (۲) کیمہ کے پیچ نامی ہولیان کا تیل اکثر گھی میں ملا دیتے ہیں۔ اس قسم کے تیل ملائیے گھی کی خوشبو میں فرق نہیں آتا۔ لیکن گھی کا ذائقہ قدری کڑوا ہو جاتا ہے۔ اور گھی زبان پر لگائیو زبان کو چھتا ہے اور تلخ معلوم ہوتا ہے۔ لگنے پر اسکی تلخی حلق میں بھی معلوم ہوتی ہے اور اس قسم کی آئینرش والا گھی زبان پر لگائیو تھوڑی دیر بعد زبان خشک سی معلوم ہوگی۔ (۳) گر لکائیل اور اخروٹ کا تیل ملائے سے گھی سے ان تیلوں کی خوشبو آوے گی۔

آلو۔ سخت جبات میں اوسط درجہ کے ہونے چاہئیں۔ کانٹو پر اکی اندر دلی سطح

رکھو طریق

پر کوئی داغ نہ ہونا چاہئے۔ ابلنے کے بعد آلوٹن کو منار اور لسیلانہ ہونا چاہئے جیسا
کے اکثر آلو پانی کے افراط سے ہو جاتین۔ آلو وٹکو ہمیشہ اوبالکر چیلنا چاہئے۔ اگر آلوٹن
کو مدت تک رکھنا منظور ہے۔ تو خشک ریت میں ایسا رکھیں کہ ایک آلو دوسرے
سے الگ رہے۔ اور گاہ بگاہ انکو ہلاتے رہیں۔ اگر کوئی آلو ذرا بوسیدہ ہونے لگے۔ تو اسکو
نٹا کر فوراً پھینک دینا چاہئے۔

قدسیاہ

شکر ترسی میں ہی کئی قسم کی آمیزشیں کی جاتی ہیں۔ اول قدسیاہ اس میں اکثر مٹی
اور ریت ملا دی جاتی ہیں۔ تاکہ بہم وزن میں بہاری ہو جاوے۔ حقوڑے ٹکڑے قدسیاہ
کو دانتوں کے نیچے دبا نیسے اگر اس میں ریت مٹی وغیرہ ہوگی۔ تو دانتوں کو کرکراہٹ
معلوم ہوگی۔ یا قدسیاہ کو پانی میں حل کر نیسے اس قسم کی چیزیں برتن میں تر نشین
ہو جاوینگی۔ شکر میں اکثر چونا ملا دیتے ہیں۔ تاکہ شکر سفید اور بہاری ہو جاوے۔
اسی طرح اسکو بھی دانتوں کے نیچے پیسنے سے کرکراہٹ معلوم ہوگی۔ یا برتن میں ہلکے
سے چونا مٹی وغیرہ تر نشین ہو جاوے گا۔ چینی۔ چینی میں اکثر سیدہ سوچی اور کھجی بھی
ریت بھی ملا دیتے ہیں۔ ایک عمدہ شیشہ کے گلاس میں چینی کو پانی میں حل کر نیسے اسکی
کل غلاطیتیں تر نشین ہونا وٹکی کیونکہ خالص چینی کو پاؤں میں بالکل حل ہو جانا چاہئے۔

شکر

چینی

کھانیکا نمک

کھانیکا نمک۔ اگر آدمیوں کے استعمال کے لئے لینا ہو تو خیال رکھیں کہ رگد رگد ہونا کہ رگ والا حصہ پائین
حل نہیں ہوتا اور ایسا نمک ذہن نشین کر کرکراہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر نمک کے ٹہیلے میں رگ ہوگی تو رگ کی رگت
ہو سبلی وغیرہ پائین لگی اور گلا حصہ عمدہ نمک کے طرح متغاف نہیں ہوگا۔ ایسا نمک اگر موٹو نکو دیا جاوے تو کچھ ہرج
نہیں متغفہ۔ واضح رہے کہ غذا کی عمدگی کی شناخت میں اکھہ نمک اور زبان کا تجربہ جیسا نامزد
خشب ہے۔ اور کوئی شناخت ویسی نہیں۔

شراب - اکثر لوگ شراب کو بھی حصّہ غذا سمجھ کر غذا کے طور پر ہتھوری مقدار میں

کھانیکے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ لیکن یہ بات ہمارے خیال کے بموجب غلط ہے۔

شراب غذا انہیں بلکہ دوا بھی کبھی کوئی آدمی ایسا ہی دیکھا ہے۔ جو کوئین۔ گلو۔ سوہگہ

وغیرہ ادویات کو غذا کے ساتھ بغیر تجویز حکیم استعمال کرتا ہے۔ نہیں ہرگز نہیں۔

دیکھا ہوگا اسطرح واجب ہو۔ کہ شراب کو کبھی بغیر اجازت حکیم استعمال نہ کرنا چاہئے۔

کیونکہ شراب کا جو ہر نامی الکوحال ایک قسم کا مار کوئی کوآرینٹ زہر ہے۔ جو سنگہی اور

افیون کی طرح زہر قاتل ہے۔ جب طبع نلہی اور افیون کو حکماً و فیعہ لمرض کیلئے وقت مناسب پر وقتاً

وقتاً استعمال کراتے ہیں۔ اسطرح الکوحال کو طبیعت ہی بیماری کے دور کرنیکے لئے بطور دوا کے

چند روز استعمال کرنیکی ہدایت کرتے ہیں۔ لیکن جسے مذکورہ بالا دو قسموں کو زہر کو بھی بطور استعمال کیسے بدن ان پر

انکو خوفناک زہر کا اثر ظاہر ہو جاتا ہے۔ ویسے ہی شراب کے پیوے سے بھی اسکی خوفناک خرابیاں پیدا

ہو جاتی ہیں۔ الکوحال کا زہر معدہ جگر دماغ قلب رگروں کو خراب کر دیتا ہے جو انسان کے اعضا میں بہت شرابیہ

جا کر ایک قسم کی جلن پیدا کرتی ہے۔ سہ کے فعل میں خلل ڈالتی ہے۔ آپکو نایہ معلوم ہوگا۔ کہ معدہ

کا خاص کام غذا کا تحلیل کرنا ہے۔ اگر انسان کی غذا درست سے تحلیل نہ ہوئی۔ تو ہر کسی کو

عضوئی پرورش درستی سے ہونی کیا آپ ممکن سمجھ سکتے ہیں کیا عمدہ پرورش کو بغیر انسان

دلت تک زندہ رہ سکتا ہے۔ ہرگز نہیں شراب معدہ میں خلل ڈالکر عزم کرتی ہے۔ معدہ سے

غذا کا بہت سا حصّہ عروق کے ذریعہ جذب ہو کر جگر میں جاتا ہے۔ اور جگر غذا کے اس حصّہ

کو دوبارہ تحلیل کر کے صفرا پیدا کرتا ہے۔ اور خون بناتا ہے۔ لیکن شراب گرم ہونیکے باعث جگر کو

اس وجہ تک بڑھاتی ہے کہ اسکو نہایت ہی باریک پرزہ ہتھوری ہی مدت میں نیت زمانہ

ہوئے خرمع ہوئے نہیں جگر سکر کر بہت جھوٹا ہو جاتا ہے۔ اور کام کے لائق نہیں رہتا۔

شراب

بغیر اجازت
کال حکیم کے
اسکو ہرگز استعمال
نہ کریں۔

شراب پیو
کے نتائج

اس لئے غذاء بخور کی تکمیل نہیں ہو سکتی جسکے باعث شراب خور - یرقان - ونبہل - ورم جگر -
استسقاء وغیرہ مختلف امراض میں مبتلا ہو کر جلد مر جاتا ہے۔ خون کو ذریعہ شراب کا اثر دماغ پر
بہو بختا ہے۔ جو بدن انسان کا عضو مریضہ یعنی بادشاہی جسکے زیر حکم انسان اپنی تمام دینی اور
دنوی کام کرتا ہے۔ شراب کے پینے سے بہت دفعہ ایسا ہوتا ہے۔ کہ شرابی کو دماغ میں اجتماع
خون کے ہو جانے سے نغری نشہ کی حالت میں ہی مر جاتا ہے۔ شراب کے پینے سے دماغ اتنا کمزور
ہو جاتا ہے۔ کہ شراب بخور معمولی ذالیغ ہی پورے طور پر ادا نہیں کر سکتا۔ اور صحت سب کو گر۔ رعشہ
فالج۔ سکتہ۔ ہڈیاں اور جنون وغیرہ کی امراض میں مبتلا ہوتا ہے۔ شرابی جنون وغیرہ
کے ہونیکے باعث کئی دفعہ نوکشی کر لیتے ہیں۔ جنون کے باعث جنون میں سے ایک خاصہ
شراب بخور ہے۔ شراب پینے سے دماغ کے کمزور ہو جانیکے باعث شراب بخور کی اولاد ہی
ذہنی کمزور و نحیف البدن اور سبقت بہت ہو جاتی ہے۔ اور کسی بہاری مہم کے مقابلہ کر نیکی
جرات نہیں رکھتی۔ ورنہ خون کا تمام عضو قلب ہے۔ شراب پینے سے اول
دوران خون قیز ہو جاتا ہے۔ جسکے باعث قلب کو اپنی اعتدال سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔
اس باعث قلب کے کئی باریک دھاگے۔ کیوڑ اور دیگر نازک بڑی جواسیکے اندر پائے جاتے
ہیں۔ یا تو تیزی خون سے پھٹ جاتے ہیں۔ یا زیادہ گہمے کو باعث ایسے نکمے ہو جاتے ہیں
کہ قلب پورے طور پر دوران خون نہیں چلا سکتا۔ جسکے باعث بدن کے مختلف حصوں میں اجتماع
خون ہو جاتا ہے۔ اور شراب بخور جلد مر جاتا ہے۔ شراب کا اثر گرد و ون پر بھی ہوتا ہے
گرد و بدن انسان میں دار و غم صفائی اور گردن کی نالیان بدن کی کئی قسم کی غلات
کے ددر کرنے کے لئے بدرد ہیں۔ جس شہر کا دار و غم صفائی ست ہو جاتا ہے۔ اور نالیوں
میں غلات بہر جاتی ہے۔ لہذا اسکا نتیجہ کیا ہوتا ہے۔ ہر جگہ تعفن پھیل جاتا ہے۔

اور اسباب کے اندر دبائی امراض کا شکار ہوتے ہیں۔ پس گردوں اور گرد و مٹی نامیوں پر
خرابی آجائیسے شرابی بھی اس قسم کے بڑے نتائج میں مبتلا ہوتے ہیں :-

جیسا شراب کے پینے سے بدن انسان کے مختلف عضوں کے فعل میں خلل پیدا ہونے سے
انسان کئی قسم کی بیماریوں میں گرفتار ہو کر اپنی عمر بیکار کو کھو بیٹھتا ہے۔ اس طرح سے
دیگر نشون کے استعمال کر نیسے بھی وہی نقصان کم و بیش پیدا ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ تنباکو
پینا ہی سخت مضر صحت ہو۔ جبکہ لوک دیکھا دیکھی استعمال کرنے لگ گئے ہیں۔ شاید کوئی
کنہہ خالی نہ ہوگا جس میں تنباکو کا استعمال نہ ہوتا ہو خواہ کی طرح سے۔ ناسا بھان کے عہد میں تنباکو
کا رواج حکماً بند تھا اور تنباکو پیو والے کو قافلاً سخت ذلیل کر دیا الی سنسرتی تھی۔ تنباکو
پینے کی عادت اکثر بچہ والدین سے سیکھتے ہیں۔ چھوٹی عمر میں والدین ناز و اداسی باعث بچہ
خور و سال بچوں کو کہتے ہیں۔ کہ بیٹا حقہ چلا دو یعنی پیٹو۔ افسوس بہم کیسی بڑی رسم
ہے۔ گریخو و اپو بچوں کو منشی چیز دینا عادی کرتا ہے۔ ہننے باغی چہ سال کے بچوں کو
اتنا تنباکو پتو دیکھا ہے۔ کہ جو ان کیا پٹنگے۔ لیکن دریافت پر معلوم ہوا۔ کہ یہ عادت
ان کے والدین کی ڈالی ہوئی ہو۔ اس وقت کہو ایک بیت یاد آیا ہے۔ اسکو پڑھ کر جو بچہ
تنباکو کا اثر کیا ہوتا ہے بیت۔ تنباکو نوش را سینہ سیاہ است بہ اگر باد ونداری کواد۔
جیسے حقہ کی نرمی تنباکو کے دھوئیں کے باعث سیاہ ہو جاتی ہے۔ اس طرح تنباکو پیو
والے کی ہوا کی نلکی اور پھیپے ہی سیاہ ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کی خرابیوں کے علاوہ
تنباکو بافراط پینے سے ضعف دل اور لرزہ پیدا ہوتا ہے۔ زیادہ تنباکو پیو والے
بنیادی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ معلوم ہے کہ تنباکو چبانے اور نسوار لینا تنباکو پیو سے
زیادہ مضر ہے۔

تنباکو پینا ہی
مضر ہے

بچہ کو یہ عادت
نہ سکھاؤ۔

استعمال کافی

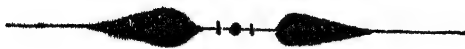
کافی۔ اسکے استعمال سے اعصاب قلب گردون اور جلد کو طاقت پہنچتی ہے۔ اور پسینہ آتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گرم ملکوں کی گرم موسم میں اسکا زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اور حکما کو بموجب موسمی چار یوں کے روکڑنیں ہی بہہ مدد دیتی ہے۔ اسواسطے بڑی فجر صبح سے پہلے کافی کے خاندہ کو پیتے ہیں۔ **کافی تیار کرنے کا طریق**۔ کافی کے کچرے کو اول تیل کہن لکھی ہو چیتا چائے۔ اور پھر انکو کڑا ہی میں خوب ہوننا چاہئے۔ جو وقت بہ خوب بہن جاوے گی اسوقت ایکے جوہر کے تین کی خوشبو اڑنے لگی گی۔ اسوقت اسکو کڑا ہی سے نکال کر خورہ ٹاون دستہ سر یا چکی میں خوب باریک کریں بعد ازاں ابلتے ہوئے پانی کو کسی صاف برتن میں ڈالکر اس میں کافی کا سفوف ڈالیں خبردار اسکو ابالنا نہ چاہئو۔ غورشی دیر کے بعد پانی کے سرد ہونے پر کافی کا سفوف تھنٹین ہوگا۔ اور کافی کا خاندہ پیسے کے لائق ہوگا۔ اڑھائی پانچوشتہ پانی میں پون چھٹا تک کافی کا سفوف ڈالنا چاہئے۔

چاء

چاء۔ اسکے فوائد بھی کافی جیسے ہوتے ہیں۔ چادو قسم کی ہوتی ہے سبز اور سیاہ۔ سیاہ کی نسبت سبز عمدہ ہوتی ہے لیکن استعمال میں کم آتی ہے کیونکہ اول بہرہ گران قیمت ہوتی ہے۔ دوم کم دستیاب ہوتی ہے۔ سوئم خالص ہونے کی حالت میں سیاہ کی نسبت نیز ہوتی ہے اس میں کئی قسم کی آمیزشیں کرتے ہیں۔ اکثر فی زمانہ چلو کو بناوٹی طور پر سبز رنگ دیتے ہیں۔ کالی جاتین قسم کی ہوتی ہے۔ چاء کے پودے جو وقت جاوے پانچ سال کے ہو جاتے ہیں۔ تو اسکے شکوے جن میں اکثر تین تین پتیان ہوتی ہیں۔ توڑ کر اکٹھے کرتے ہیں۔ سب سے اوپر والی پتی **پیکو** نامی چاء دیتی ہے۔ اسے نیچے والی دو پتلیوں کو اکٹھا کر کے **چنک** چاہتے ہیں۔ اور اس سے نیچے والے جو پتے ہوتے ہیں۔ اس سے **کانگولی** نامی چاء بنا جاتا ہے۔ بعض اوقات موصوفہ ذکر کرتے ہیں اسے نیچے والے ایک دو پتوں کو اکٹھا کر کے **یو مہیہ**

جائنا تے ہین۔ لیکن یاد رہے۔ کہ جوٹی والی پتی سے جون جون نیچے چلے جاوین تو ن قن
 چاء ناقص اور کمزور ہوتی ہے۔ عمدہ چاء میں مٹی شاخون کے تنکے سرخ پتی اور ٹوٹے ہوئے
 پتے نہ ہونے چاہئے۔ لیکن سب سے بچان خاندہ بنا نیسے ہو سکتی ہے اور اسکی حدگی
 خاندہ کی خوشبو پر منحصر ہے۔ چائے میں کاکا طریق۔ پانی میں چاؤ ڈالکر پانچو
 جوش نہ دینا چاہئے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے چاء کا جوہر خراب ہو جاوے گا۔ اس واسطے
 ایک سٹھرے برتن میں چاء کے پتے ڈالکر اسپر کھولتا ہو پانی ڈالنا چاہئے۔ اور
 اسکو دس پندرہ منٹ تک پانی میں رہنے دین۔ بعد میں پانی چبان کر صاف برتن میں
 ڈال دین۔ اگر حاسی پاؤ کھولتے پانی میں چلے اوتو کہ چاء ڈالنی چاہئے۔ چاہیچے والے اکثر
 دوسرے پودوں کے پتے یا انبلی ہوں چائے کے پتے چائے میں ملا دیکر لے مین چاکلی پتی کے
 کنارے نامکمل طور پر چرب ہوئے ہوتے ہین۔ یعنی کنارہ کا۔ بالائی حصہ چرب ہوا ہوتا ہے
 اور زیرین حصہ ثابت ہوتا ہے۔ اور انکے کناروں کے برابر پتے کے درمیان وٹاریاں
 سہی معلوم نہیں ہوتیں فی زمانہ وٹکان داریہ کرتے ہین۔ کہ ادبلی مہدی چاکے پتوں
 کو عاب گوند سے نم دیکر کتھہ وغیرہ سے رنگ دیتے ہین۔ گوند کے خشک ہونے پر
 سچے بھی سکر جاتے ہین۔ اور اسکی آمیزش عمدہ چاء میں کر دیتے ہین۔ لیکن یاد رہے
 کہ انبلی جوئی چاء کی رنگت اور خوشبو اصل چاء سے نہیں مل سکتی۔ اگر خوشبو سے ٹھیک
 طہ پر پتہ نہ ملے۔ تو اسکا خاندہ بنا کر اسکی خوشبو اور رنگت کا امتحان کر کے رائے دیکھو ہین۔

چائے میں چکی
 آمیزش



بچوں کی پرورش

کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے۔ کہ بچہ کی مان کے فوت ہو جانیکے باعث اس بچہ کی پرورش کے لئے دوسرے دالے رکھنی پڑتی ہے۔ یا بچہ کو دیگر جانوروں کا دودھ بوتل یا چمچہ کے ذریعہ دیا جاتا ہے۔ اسلئے دوسری دالے کے ذکر رکھنے یا بچہ کے لئے دودھ کے تیار کرنے میں بہت احتیاط کرنی چاہئے۔

عمرہ دالے کی خاصیتیں۔ اول اسکی صحت بدنی درست ہو یعنی اسکو اسہال پیش و ذیل وغیرہ کسی قسم کی کوئی ظاہر بیماری نہ ہو (۱) دالے خوب پرورش یافتہ اور مضبوط ہو۔

دوبلی تہلی خف و یا ان دودھ پلانیکے حق میں کمی ہوتی ہیں۔ (۳) انکی پستان بڑے ہوں پستانوں کی رنگین یعنی نازیبان خوب نمایان اور رفتار میں چمیدہ ہوں۔ پستان کی چوچی خوب ابھری ہوئی اور رنگت میں بھوری یا پیازی ہو چوچی کے گرد والا حلقہ ہی نمایان ہو چوچی یا تھن پر کسی قسم کا زخم نہ ہو۔ پستانوں میں دودھ باغری پیدا ہوتا ہو۔ حالت صحت میں ایک عورت سے ۴ گنٹھ کے عرصہ میں دودھ سے دو تاڑ تک دودھ پیدا ہوتا ہے۔ (۴) دایہ کے بدن پر خناریری گلٹی یا آتشک کے زخم یا انکا باقی ماندہ نشان نہ ہو۔ (۵) دایہ کے کینے میں جنون تشنج۔ سل۔ یا اس قسم کی دیگر بیماریاں نہ ہوں (۶) دایہ کی بچہ کی عمر میں اور اس بچہ کی عمر میں جبکہ دودھ پلانا ہے۔ صرف ایک یا دو ہفتہ کا فرق ہونا چاہئے۔ (۷) دایہ کے دودھ کی خوبی اسکے انبو بچہ کی صحت سے معلوم ہو سکتی ہے۔ اگر اسکا انبو بچہ خف البدن کمزور ست ہو تو سمجھنا چاہئے۔ کہ اسکا دودھ ٹھیک نہیں (۸) ایسا بھی ہوتا ہے کہ دایہ ملاحظہ کی خاطر دن بھر اپنے بچہ کو دودھ نہیں پلاتی۔ تاکہ اسکی پستان خوب ابھرا دیں۔ اور ملاحظہ کیوقت بہت دودھ نکل سکے۔ گوالوں کی طرح دایہ بھی کشتہ ایسا دھوکا دیتی ہیں۔ اسواسلئے

مناسب ہے۔ کہ دایہ کو کچھ مدت زیر ملاحظہ رکھ کر اسے دینی چاہئے۔ (۹) دایہ کی عمر تیس سال سے زیادہ اور پچیس سال سے کم نہو (۱۰) اسکا مزاج صغراوی ہونا چاہئے۔

اگر انسان افلاس یا کسی دیگر وجہ کے باعث دایہ کو نوکر نہیں رکھ سکتا اور بچہ کو لگا کر

وغیرہ کا دودھ دینے کے لئے مجبور ہے تو اس کے لئے ہدایات ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔ اگر ممکن ہو تو بچہ کو گدہ ہی یا گھوڑی کا دودھ پلائے۔ اگر گدہ ہی یا گھوڑی کا دودھ دستیاب نہ ہو سکے تو

بکر یا دودھ دینا چاہئے اگر بکر یا دودھ بھی نہ مل سکے۔ لہذا بچہ کا دودھ دینا چاہئے دودھ دینے والی مادہ

کے بچہ کی عمر آدمی کے بچہ کی عمر کے قریب قریب مساوی ہونی چاہئے۔ کیونکہ جیسا بچہ عمر میں

بڑا ہوتا ہے۔ دیا ہو سکی ماکہ دودھ بہاری اور گائے یا بڑا ہوتا ہے معلوم رہے کہ عورت

کے دودھ کی نسبت گدہ ہی کا، وہ میٹھا اور تیل ہوتا ہے۔ گائے کا دودھ کاٹھرا اور پیسکا ہوتا ہے

اس واسطے گھائے کا دودھ دیتے وقت اس میں پانی اور میٹھا ملا پڑتا ہے۔ اگر بچہ تین مہینے

سے کم عمر کا ہے۔ تو نصف دودھ اور نصف پانی یعنی آدھ پاؤ دودھ آدھ پاؤ پانی لکھنا شروع

یعنی دودھ کی کھانڈ ایک ڈرام اور ایم واٹر۔ دو ڈرام ڈالنا چاہئے۔ اگر بچہ تین مہینے سے بڑا

اور چھ مہینے سے چھوٹا ہو۔ تو دودھ چھ ادنس پانی دو ادنس کنک شوگر ڈیڑھ ڈرام اور لایم شر

چار ڈرام ڈالنا چاہئے۔ اگر بچہ چھ مہینے سے زیادہ اور نو ماہ سے کم ہے تو دوس ادنس دودھ

دو ڈرام کنک شوگر اور چار ڈرام لایم واٹر ملا کر دیکھتے ہیں۔ معلوم رہے کہ آٹھ نو ماہ سے

چھوٹی عمر کے بچہ کو یا جب تک بچہ کے دانت نمایاں نہ ہوں۔ دودھ کے بغیر اور کوئی غذا

نہ دینی چاہئے۔ دانت نکلنے کے بعد اسکو چاول ساگو دانہ روٹی۔ لکٹ۔ بریان چنے

یا کنک کا آٹا دودھ میں ملا کر یا پکا کر دیکھتے ہیں۔ اگر توفیق ہو۔ تو آٹھ ماہ کے بچہ کو بناوٹی نیم

سفیم شدہ وغذیہ جو انگریزی سودا گروں کی دکانوں سے مل سکتی ہیں۔ دینی چاہئے یا نانہ کچھ

دیگر جانور کا
دودھ کا لائق
استعمال

مختلف عمر
کے بچہ کا دودھ
پاکی کا مقدار

دانت نکلنے تک
بچہ کو کوئی دودھ
ہیں۔

سالن کا پانی قدرے نک مل کر دلیکتے ہیں ۔

بچہ کو دودھ
پلا دے

حتی الامکان عورت کو اپنے بچہ کو آپ دودھ پلانا چاہئے ۔ کیونکہ اگر ایسا نہ کیا جاوے گا تو عورت کے رحم میں کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہوں گی ۔ وہ بار بار بچہ جکڑ کر کمزور ہو جائیگی ۔ لیکن یہ بھی یاد رہے ۔ کہ بچہ دیں کی رسم چار یا پنجہ سال تک جو دودھ پلانیکی ہے ۔ یہ بھی بہت بُری ہے ۔ اس سے عورت بہت کمزور ہو جاتی ہے ۔ مناسب ہے کہ جب بچے کے دانت نکلنے شروع ہوں ۔ اسکو گائے وغیرہ کے دودھ یا دیگر اقسام کی اغذیہ کی چاٹ لگانی چاہئے اگر والدہ کے پستان میں دودھ کم پیدا ہوتا ہو ۔ اور بچہ بہو کا رہتا ہو ۔ تو والدہ کو سفید زریہ تخم کاجر ۔ سونف ۔ سویہ کے مرکبات دینے چاہئے ۔ اور اسکے پستان میں ہر سڑکے جنون کی پلٹس باندھیں ۔ اگر کمزوری کے باعث دودھ پیدا نہ ہوتا ہو ۔ تو والدہ کو توتلی اور ادوڑہ مثلاً گاؤ لیو رائل ۔ مرکبات فولاد وغیرہ دینی چاہئے

بچہ کو کھانا
دودھ نہ پلا دو

والدہ کی کئی حالتیں ایسی ہیں ۔ کہ اگر اس حالت میں بچہ کو دودھ پلا دے گی تو وہ بچہ کو بہت مضر شریکا ۔ اسلئے ان شرطوں کو مختصر طور پر ذیل میں درج کیا جاتا ہے ۔ (۱) اگر کسی عورت کے متواتر بچہ مرتے رہو ہوں ۔ تو وہ بھی اپنی بچہ کو دودھ نہ پلاوے ۔ (۲) اگر والدہ میں سل الشک سرطان جنون وغیرہ دیگر قسم کی بے بسی نک بیماریوں کی علامتیں پائی جاویں (۳) یا بچہ میں کوئی ایسی علامتیں ظاہر ہوں ۔ جس سے معلوم ہو کہ والدہ کا دودھ بچہ کو ناموافق ہے (۴) پستان میں کسی قسم کی ذہل وغیرہ بیماری کی ظاہر ہوئی ہے دودھ کا کم پیدا ہونا اور بچہ کا بہو کا رہنا ۔ بھی بچہ کو دیگر قسم کے دودھ دینے کی دلائل کرتا ہے ۔ دودھ پلانیے اگر والدہ کی صحت میں کسی طرح کا فرق نمودار ہو تو بھی والدہ کو دودھ نہ پلانا چاہئے ۔ اپنے وطن میں اکثر عورتوں کی مبنائی اور صحت میں بچوں کو مدت تک کثرت کے دودھ پلانے سے فرق آجاتا ہے

زمین

زمین ہماری زمین کہ ہر شکل میں کرین بلکہ معلوم رہے کہ زمین ہر جگہ استواری وغیرہ چیزیں کر تھیں جاتی ہیں اور
کئی قسم کی متعفن فونہ چیزوں کے بخارات زمین میں سے نکل کر اوجگہ کی ہوا کو کثیف کر دیتے ہیں۔ ان ہی
مساوہ کو راستے متعفن مہ فونہ چیزیں بارش وغیرہ کے پانی سے دھل کر تہ نشین ہوتی ہو چکی ہوں
کے پانی تک پہنچ کر پانی کو خراب کر دیتی ہیں۔ بعض زمین نرم اور بعض سخت ہوتی ہیں۔ نرم
زمینوں میں سخت زمینوں کی نسبت مسامات زیادہ ہوتے ہیں۔ اسی باعث مکان وغیرہ
کے لئے نرم زمین ڈھانوزمین۔ یا۔ ڈھان پتہ نہیں کرتے۔ زمین مسامدار ہونے اور ان مساموں
کے راستے اب ہوا کو مہ فونہ چیزوں کے بخاروں کے ساتھ کثیف کر نیے انجو باستان مکان
کی صحت میں کمی طرکی خرابیاں کر سکتی ہے اس واسطے ریلی زمین پر پرانے قبرستان کی
زمین بر یا ایسی زمین چمگہ روڑی وغیرہ کا گدام رہ چکا ہو۔ یا جس کے نیچے روڑی
وغیرہ ڈال کر جگہ ہوا کی گئی ہو۔ حبیا اکثر گانوزمین کیا جاتا ہے۔ گھر بنانا مضرت پڑتا ہو۔
کیونکہ اوجگہ کی ہوا ہمیشہ متعفن رہتی ہے۔ زمین کی۔ تراوت اور نی اسکی بناوٹ پر متعفن
اگر زمین درمیان سے گھیری اور چاروں طرف سے ابھری ہوئی ہو۔ تو ضروری ہے کہ بارش
وغیرہ کے بعد عین جگہ پر پانی جمع ہو جاوے۔ اور اس جگہ کی صفائی ٹھیک طور پر نہ ہو۔
چونکہ ایسی زمین ہمیشہ سیلاب دار رہتی ہے۔ اس واسطے اوجگہ کی ہوا ٹھیک طور پر درست نہیں
ہو سکتی۔ مکانات سکھ کے گرو بڑی بڑی اونچی کھیتی نہ ہوتی چاہئے۔ کیونکہ اس جگہ سے
کئی قسم کی عفونتیں نکل کر مضرت پڑتی ہیں۔ اگر ایک منزلہ مکان ہے حبیا اکثر گانوزمین اکثر
ہوا کرتے ہیں۔ تو اسکے اندر کھیتی کے بڑا ہونیکے باعث ہوا وغیرہ کی آمد رفت ٹھیک
طور پر نہیں ہو سکیگی۔ البتہ جھوٹے پودے گھاس پھوس وغیرہ خوش وضع اور سردی

گہروں کے
گہروں کے

لئے ضروری ہیں۔ مکان کے نزدیک دلی زمین پر درختوں کی گلیجھٹہ مضر ہے۔ کیونکہ ہوا کی آمد رفت بیشک طور پر نہیں رہ سکتی۔ لیکن درختوں کے نہ ہونے سے وہ زمین موسم گرما میں گرم اور خشک ہو جاتی ہے۔ ایسے مکانات سکنی کے گرد اسکی ویلادوں سے قدرے فاصلہ پر درخت لگا دیں۔ ایسے کہ انکی شاخیں مکان تک نہ پہنچ سکیں۔ اور ہر سال تا دھیکہ اودن درختوں کی شاخیں سطح زمین سے ۱۶-۲۰ فٹ اونچو ہوں۔ انکی شاخوں کی شاخ تراشی کرنی چاہئے۔ اگر گہر میدان میں ہو اور اسکے گرد فلاح کی زمین سفید رہے۔ تو موسم گرما میں زیادہ روشنی کو باعث نظر کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ سبزہ زار پر ہمیشہ نظر خوش رہتی ہے۔ اسواسطے سبزہ زار کا لگانا قرین مصلحت ہے۔ وہ زمینیں جنکے اوپر سے پانی آسانی سے بہ جاتا ہو۔ یا خشک ہوں۔ صحت کیلئے اچھی ہیں۔ اور وہ زمینیں جنپر پانی کھڑا رہتا ہو۔ یا ہمیشہ سیلاب رہتی ہوں۔ اور اسی باعث اسجگہ کی ہواندار اور ٹھنڈی رہتی ہو۔ مضر صحت ہیں۔ اور ایسے مکانوں میں ججکی زمین سرد ٹھنڈی ہوتی ہے۔ لوگوں کو دکام۔ نزلہ۔ وجع مفاصل۔ ریل اور ذہنی بیماروں کی اکثر شکایت ہوتی ہے۔ چھڑوں میں پہاڑوں کے پندے میں دریا اور تلون میں۔ پہاڑوں سے محدودہ ریتیلے میدان میں مزدور زمین میں چاولوں کے ناڑکے دھیروں کے پاس اور ایسی زمینوں کے پاس ججگہ بوسیدہ بنری کے دھیر ہوں۔ موسلا یا ہوا زیادہ ہوتی ہے۔ چونکہ مے لے ریا ہوا ایک قسم کی زہر ہے۔ اور ہمیشہ مضر صحت پڑتی ہے اسواسطے اس سے بچنے کی غرض سے اس زمین کی دستی کر نیکے طے مسفلہ ذیل باتیں ضروری ہیں۔ اس زمین کے قشیوں سے در رو یا تالی کے ذریعہ فاصلہ پانی کو نکالنا چاہئے تاکہ اسجگہ پانی کبھی اکٹھا نہ ہوئے پاوی۔ اور صفائی بھی طرح۔ رکے۔ اگر ایسی زمین ہو مکان کئی بنایا گیا ہے۔ تو اسکی کرسی ہمیشہ سطح زمین سے تین چار فٹ اونچی ہوئی چاہئے۔

اگر مکان کے نزدیک کوئی چھپر یا تالاب ہے اور کسی وجہ کے باعث اسکا بن کر ناپا ہوا
 کرنا نا ممکن یا دشوار ہے۔ مکان سے قدری فاصلہ پر مکان اور چھپر کے درمیان درخت
 لگانے چاہئے۔ تاکہ چھپر وغیرہ کی ہوا درختوں کے ذریعہ صاف ہو کر مکان تک آوے۔
 محلے رہا ہوا کے علاوہ خراب زمین کے باعث کئی ایک اور قسم کی عفونتیں بھی پیدا ہو سکتی
 ہیں۔ مثلاً کاربونک ایسڈ۔ سلفیورڈ ٹائیڈروجن وغیرہ۔ اگر کسی زمین کے نیچے بوسیدہ
 چیزیں دیالی گئی ہوں۔ یا سہیضہ یا طامی ٹائیڈ فیور کے بیماروں کے اسپتال کھلے طور پر زمین
 پر پھینک دیئے گئے ہوں۔ تو ممکن ہے کہ حرارت کی تیزی کے باعث یہ چیزیں بوسیدہ ہوں۔
 اور خشک ہو نیکی بعد انخرے بکراڑیں۔ اور تندرست آدمیوں کے بدن میں ہوا متغص وغیرہ کے
 ساتھ جاکر وہی بیماری پیدا کریں۔ چونکہ موسم برسات کے بعد ملک پنجاب کے اکثر کنوؤں
 میں پانی چڑھ آتا ہے۔ زمین کے اوپر والی اور زمین دوز بنیادوں کو سیلاب اور گرمی
 کے باعث سرٹھیکا موقع ملتا ہے۔ اور ان کے سرٹھیکے قسم کی عفونتیں پیدا ہوتی ہیں
 جو بارش کے پانی میں جذب ہو کر نہ لٹتیں ہوتی رہتی ہیں۔ اور آخر کار کوؤں کے پانی میں
 لمباتی ہیں۔ شہروں وغیرہ کی زمینوں کے نیچے شہروں کے پرائے ہوئی کے باعث تہ بہ تہ
 کئی قسم کی غلافیتیں اکٹھی ہوتی ہیں۔ اور پانی سطح زمین کے نزدیک آ جاتا ہے۔ اس طرح
 سے وہ خود بھی کئی قسم کی غلافیتیں ملکر کے اپنے میں ملا لیتا ہے۔ پس یہی وجہ ہے
 کہ پرائے شہروں یا روڑی پر آباد گائوں کے کنوؤں کے پانی کا ذائقہ اور رنگت موسم
 برسات میں بدل جاتی ہے۔ اور پانی کے خراب ہو چیکے باعث برسات کے بعد موسم
 بہت خراب ہوتا ہے۔ کاغذات اموات کے ملاحظہ کر نیے معلوم ہوتا ہے۔ کہ پنجاب
 میں سال کے کل مہینوں کی نسبت اگست۔ ستمبر۔ اکتوبر فوہر کے مہینوں میں زیادہ اموات

برسات کے بعد
 کنوؤں کا پانی
 کیون خراب
 ہو جاتا ہے

ہوتی ہیں۔ چونکہ سردی میں پانی سطح زمین سے بہت نیچے چلا جاتا ہے۔ اور سردی میں
 کے باعث زمین والی اور زمین و وزغ لفظوں کو سہجہ موقوفہ نہیں ملتا۔ اس واسطے
 جنوری۔ فروری۔ مارچ مہینوں میں اموات دیگر مہینوں کی نسبت کم ہوتی ہیں۔ اس
 لحاظ سے مکان سکنتی اور کنوؤں وغیرہ کے نزدیک والے گھر ڈون اور چہڑیوں کو روٹی
 وغیرہ بوسیدہ چیزوں سے پڑنا کرنا چاہئے۔ بلکہ صاف ستھری مٹی ڈالکر ہوا کرنا چاہئے۔
 کیونکہ اگر روٹی وغیرہ سے ہوا کر گئیے اول تو اس جگہ کی ہوا سردی وغیرہ کے
 بوسیدہ ہونے کے باعث متعفن ہو کر مضر صحت پڑیگی۔ اگر تالاب یا کنوئیں کو نزدیک
 والے گھر ڈون میں روٹی ڈالی گئی۔ تو برسات کے بعد پانی چڑھنے پر اس روٹی
 کی کل غلظتیں پانی میں لمبا دین لگی۔ اور پانی کے ذریعہ مضر صحت پڑیگی۔ اس لحاظ
 سے گھروں کے انگن وغیرہ میں ہی کوئی متعفن چیز از قسم بناتا وغیرہ نہ دہانی
 چاہئے۔ کیونکہ ایک تو مٹھروں اور مکانوں کے گنجان ہونے کے باعث ہوا کی پہلے
 ہی آمد رفت درست نہیں اور ہوا کی آمد رفت کے درست نہ ہونے کے باعث۔ گھروں
 مٹی۔ کو چون کی ہوا ٹھیک طور پر صاف نہیں ہو سکتی۔ اب سوچو کہ اگر انگن میں متعفن
 چیزیں دہانی گئی تو زمین کے سامون کے ذریعہ متعفن چیزیں کچھ انجھرات انگن
 اور مکان کی ہوا کو اور بھی کشیف کر دیگیے۔ ۱۔ اسی لحاظ سے شہر کے اندر بھرتان
 تھانا۔ یا گر گھٹ بنانا بھی مضر صحت ہے ۲۔

گھروں میں بھرتان
 اور دیگر متعفن
 چیزیں نہ دہانی
 چاہئے۔

موسم اور اسکی تبدیلیاں

موسم کے گرمی اور سردی میں آپ دیکھتے ہیں۔ کہ تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔ جبکہ باعث زمین کا گردش کرنا ہے۔ اور اس گردش کے باعث کسی ملک کے خط استوا کے نزدیک پہنچنے سے وہ ملک گرم ہو جاتا ہے۔ اور خط استوا سے دور جا کر اس ملک میں سردی ہو جاتی ہے۔ اس طرح اُس ملک کے موسم میں تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں ان تبدیلیوں کے باعث کئی قسم کی بیماریاں عاید ہوتی ہیں۔ موسم کی تبدیلی پر کپڑے بدلنے میں بہت جلدی کریں۔ ہمیشہ ایک موسم کے کپڑے ایک ایک کر کے بدلنے چاہئے۔ اور تبدیلی موسم پر صحت بدن کا اور وقتوں کی نسبت زیادہ خیال رکھیں۔ موسم چار قرار دئے گئے ہیں۔ موسم بھار ۱۵ فروری سے ۱۵ اپریل تک ہوتا ہے۔ جیسا کہ اس موسم میں درختوں کے پھول پتے شگفتہ ہوتے ہیں اس طرح سے بدن انسان کے اندر اس موسم میں خون ہی جوش کرتا ہے۔ جسکے باعث اسکے بدن پر بھڑکی ہنسیاں وغیرہ بیماریاں نمودار ہوتی ہیں۔ کل قسم کے اچھڑپ ٹرنیورز اکثر اسی موسم میں کثرت دیکھنے میں آتے ہیں۔ مثلاً خسرہ چچک وغیرہ اس موسم میں کپڑے عموماً گرم رکھنا چاہئے تاکہ جلد کے مسامات بخوبی کام کرتے رہیں۔ اگر پیٹ میں کچھ خلل معلوم ہو۔ تو مسہل وغیرہ کر نیکی لئے یہ موسم علاج ہے۔ اس موسم میں سبڑ ٹانگ یعنی کڑوی ادویات استعمال کریں۔ گلو۔ چروٹنا۔ پا پڑ ادویات پینے سے خون کی صفائی ہوتی رہتی ہے۔ اور انسان پہڑے وغیرہ بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ موسم بہار ختم ہونے کے بعد موسم گرما شروع ہوتا ہے۔ یہ موسم ۱۵ اپریل سے ۱۵ جولائی تک ہوتا ہے۔ اس موسم میں شدت گرمی کے باعث بخار۔ اسہال۔ قز وغیرہ

موسم بھار

موسم گرما

ہونے ہیں حرارت نفس اور حرارت دہل سست ہونے جاتی ہیں تمام عضون کے سست ہونے کی
 باعث بنتی کہ لگتی ہے۔ سہارا پسینہ کہ زیادہ آئیسے پت نکل آتی ہے۔ اس موسم میں غذا
 کم کھانی چاہئے۔ جہاں تا کہ۔ ناگن ہوا۔ سچے آئیکہ گرمی سے محفوظ رکھیں۔ باہر سے گرم گرم کر
 سرد پانی اور برف وغیرہ چیزوں کا استعمال نہ کریں کیونکہ ایسا کرنے سے جو معدہ وغیرہ میں اجتماع خون
 ہو جاتا ہے۔ اس موسم کو بخار کہتے سرد ادویات سکنجبین وغیرہ لایم جو بافراط استعمال کو
 چاہئے۔ پٹکے کے سچے یا سرد کریم جبین ٹٹی وغیرہ لگی ہوئی ہو یک سخت باہر نہ جانا چاہئے
 اور جو وقت پسینہ آتا ہو نہ دین کیونکہ ایسا کرنے سے دھام وغیرہ قسم کی بیماریاں ہو جانے کا
 اندیشہ ہوتا ہے۔ **موسم برسات**۔ یہ موسم ۱۵ جولائی سے ۱۵ اکتوبر تک ہوتا ہے۔
 حالت صحت کے لحاظ سے باقی ماندہ کل موسموں کی نسبت یہ موسم بہت خراب ہوتا ہے۔ پنجاب
 سندھ وستان وغیرہ میں ہی موسم میں وبائی بیماریاں۔ سہیضہ۔ اسہال۔ بخار۔ پیچش اکثر
 ہوتی ہیں۔ اور باقی ماندہ کل موسموں کی نسبت ہی موسم میں اموات بہت ہوتی ہیں۔ کیونکہ بارشیں
 وغیرہ کے پڑنے اور گرمی کے لگنے سے اول ذہنات سڑتی شروع ہوتی ہیں۔ کیونکہ کسی کپڑے
 کے لئے گرمی اور سیلاب جو دو چیزیں ضروری ہوتی ہیں۔ وہ اس موسم میں بکثرت مہیا ہوتی ہیں۔
 دوم یہ موسم ایسا خراب ہوتا ہے۔ کہ دم بھر کے اندر ہوا کی حرارت میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے
 ابھی سخت گرمی پڑتی ہے ابھی بادل آیا خوب برسا۔ اسکے بعد سردی پڑی۔ چونکہ برسات کا عموماً
 لوگ خیال نہیں رکھتے اس واسطے اکثر بخار وغیرہ کی بیماریاں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سوم۔ اس موسم
 میں مہربیات وغیرہ بکثرت اور ارزان ہوتی ہیں۔ پسیدہ وغیرہ مہربیات یا عمدہ مہربیات زیادہ
 کھانیے ماضیہ بکڑ جاتا ہے۔ جبکہ باعث انسان سہال پیچش وغیرہ بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے
 چھارم۔ بارش کے باعث ہوا مرطوب ہو جاتی ہے۔ اور کنوؤں کا پانی سطح زمین کے نزدیک

موسم برسات

برسات کو خوب
بھونکنا جو فائدہ

آجاتا ہے۔ ہڈی کے پائیکے ذریعہ زمین و درخت کی قسم کی غلطیتیں دھلک کر کنوون تالابوں
 وغیرہ سمے پانیوں میں جا ملتی ہیں۔ اور پانی کو خراب کر دیتی ہیں۔ اس خراب پانی کے
 پینے سے انسان کئی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے۔ جسم۔ بنیات کے بوسیدہ ہونے سے
 انداز میں کے مرطوب ہونے کی قسم کے اجڑے لکڑیوں کو مرطوب اور خراب کر دیتے ہیں
 پنجاب میں موسم برسات کے چار مہینوں کو چھ ماہ سسہ کے نام سے مشہور کرتے ہیں اور کل
 پنجاب میں ان مہینوں تک اس موسم کو خراب اور بیماری کا گھر خیال کرتے ہیں۔ عام پنجابی
 مثل ہے کہ اس موسم میں غن پتلا ہوتا ہے پانی کم پینا چاہئے۔ اس موسم میں ہوا کی حرارت
 میں اکثر یکدم فرق آجایا کرتا ہے اس واسطے اپنی بدن کی حرارت کو یکساں رکھنے کے لئے بہت
 احتیاط چاہئے کیونکہ ایک سخت سردی کے گھٹنے سے اندرونی عضون میں دھیرے۔ چکر۔
 تلی۔ گردے۔ رودہ وغیرہ) اجتماع غن ہونیکا اندیشہ رہتا ہے ایسا واسطے باقی کل
 موسمون کی نسبت اس موسم میں انسان کو صحت بدنی کا زیادہ خیال رکھنا چاہئے۔ بدن کو
 موسم کی تبدیلیوں سے بچانیکے لئے سوٹا کپڑا پہنا چاہئے۔ خاص کر گھر سے باہر جانے وقت
 گھر کے اندر اپنا اختیار ہے جیاد دل چاہئے۔ پسینی طواسی موسمون میں ٹھل اور عامے کو
 کڑی پہنکر گھر سے باہر جانا ضرورت ہے۔ کپڑو اتارنے میں بہت جلدی نہ چاہئے۔ نہیں تو
 پسینہ بند ہو جاویگا۔ رات کو کھٹکے آسمان میں دن نہ سونا چاہئے۔ بہتر ترکاری کم کھانی
 چاہئے۔ اور وہ بھی بہت عمدہ ہو۔ خراب پھل وغیرہ دیگر ثقیل غذا برکت نہ کھاتی چاہئے۔
 مرطوب زمین پر سونا نہ چاہئے۔ پانی کو حتی المقدور ابا لکر اور فلٹر کر کے پینا چاہئے اگر ہم باتین
 نہ ہو سکیں تو ہمیشہ نہایت کمزور۔ خاندہ چاہنا کر پانی کے بدلے سپوین۔ خالی معدہ ہرگز پانی

پانی میں
 دھواں

موسم ہوا

موسم برسات کے بعد موسم سرما شروع ہوتا ہے۔ جو ۱۵ اکتوبر سے ۱۵ فروری تک ہوتا ہے۔ سردی کے باعث انسان جسم میں کہانی۔ نزلہ۔ زکام ذاب الجنب ریغہ بیمار یوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس واسطے اس موسم میں ادنیٰ گرم کپڑے پہنیں۔ سردی کے جہان تک ہو سکے اپنا کچھ محفوظ رکھیں۔ کھلی ہوا میں سرد پانی سے نہ نہادیں۔ گرم حالت میں کپڑے وغیرہ نہ اتاریں تاکہ سردی نہ لگ جاوے۔ -۱-

مکانات سکنی

مکان سکنی

موسم گرمین دھوپ کے سایہ میں سردیوں۔ برسات میں پانی سے بچنے کی غرض سے مکانات سکنی کی ضرورت ہوتی ہے۔ گوجلی کے باشندے بھی مکانوں میں رہتے ہیں۔ لیکن ان کے مکانوں کے دور دور ہونے وہ لوگ تندرست اور غریبوں کی نسبت قوی ہیں جو تین شائستگی میں برا بھلا نقص یہ ہے کہ مکانات سکنی کو نہہر کے طہ پر کھٹا بناتے ہیں۔ اور زمین وغیرہ کے نیچے یا گران ہو شیکھاٹ مکانوں میں کئی قسم کے نقص ہوتے ہیں۔ جو مکانان مکان کے مضر صحت ہوتے ہیں۔ اسلئے صحت کے لحاظ سے مکانات سکنی میں جو باتیں ضروری ہیں ذیل میں درج کی جاتی ہیں (۱) مکانات سکنی کی زمین خشک ہو۔ یہ بات پہلے نمائت ہو چکی ہے کہ سیلابان زمین مضر صحت ہوتی ہے اور اس قسم کی زمین سے کئی قسم کے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جو کو کثیف کر دیتے ہیں اور سیلابان زمین پر کئی اقسام کی نباتات پیدا ہوتی ہیں جنکی وسیعہ سے ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ اس واسطے یہ ضروری امر ہے کہ جب جگہ مکان بنائیگی خواہش ہو وہ جگہ گرد و نواح کی زمین سے قدرے اونچی ہو اور خشک ہو۔ مکان کی زمین کو خشک رکھنے کی غرض سے مکان کے نزدیک والی مادیوں اور بد رو کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے تاکہ پانی کے مکانوں کو نہ لگے

مکان سکنی

ادبی

اکٹھا ہو چکا موقع نہ ملے۔ اگر خیمہ میں رہنے کا اتفاق پڑے تو خیمہ اونچی زمین پر لگانا چاہئے اور خیمہ کے اندر خشک پرالی یا گھاس بچھانا چاہئے۔

خیمہ

فرمان کیا کہ ملک کی رسم کے لحاظ سے یا چوری چکارہ کے لحاظ سے مکانات کو مندر زمین پر بنانا پڑے تو مکان کا فرش ایسی چیز دیکھنا چاہئے جنکو پانی سیلاب نہ کر سکے اور مکان کی کرسی سطح زمین سے اونچی رکھنی چاہئے۔ اور اگر توفیق ہو تو ہمیشہ دو منزلہ مکان بنانا چاہئے اور رٹائش اور والی منزل پر رکھتی چاہئے۔ مکان کے اندر صحن وغیرہ میں پانی گراتے وقت ہی خیال رکھیں کہ بد رو کے علاوہ کسی اور جگہ پانی نہ گڑے۔ اور نہ ٹہرے۔ اگر گھر میں ایسا دستور نہ ہو تو مکان خواہ کسی احتیاط سے بنایا گیا ہو ہمیشہ بے احتیاطی سے پانی گرا جیسے باعث مکان میں سیلاب ہو جاوے گا اور یہ سیلاب مضر صحت ہوگا۔ جیسے خشک مکانوں کی انسانی کو ضرورت ہوتی ہے ویسے ہی گھوڑے گائے وغیرہ مویشیوں کے طویل و نکاح خشک ہونا ہی ضروری ہے کیونکہ مندر مکانوں سے خواہ انسان خورہ حیوان دونوں کو جمع المفاسل اور کچی دیگر اقسام کی سیلاب ہو سکتی ہیں۔

دو منزلہ مکان

اسطبل

دویم۔ آمدورفت ہو لہے بات معلوم ہو چکی ہے کہ مکانات سکتی کی ہو ابو دباش جسبہ اور تقس کی کثافتوں اور پانی وغیرہ کے گرانے سے یا بول و براز کے دکھڑا ہونے یا بوسیدہ ہو نیسے کڑیوں اور نیل وغیرہ کے جلانے سے ہر وقت کثیف ہوتی رہتی ہے اسلئے یہ امر نہایت ضروری ہے کہ مکانات ایسے دھب پر بنائے جائیں کہ ان میں ہوائی آمدورفت باسانی ہوتی رہے تاکہ کثیف ہوا کے بدلے تازہ ہوا بروقت آتی رہے اور قدرتی دھن دھنکشت یعنی تازہ ہوا گھر دن کی کثیف ہوا کو صاف کر سکے۔ اگر ممکن ہو تو مکانوں کو ایک دوسرے سے قدرِ وفاصلہ پر بنانا چاہئے۔ کیونکہ یہ بتایا گیا ہے کہ کثیف ہوا خراب خورش و زرخ کی بہت

دو منزلہ

سخت مضر صحت ہوتی ہے اور جلد مہلک پڑتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دہقانوں کی عمر دراز اور شہر کی عمر کم ہوتی ہے اور یہی بڑا بہاری باعث ہے کہ شہر کی بیماری کا مقابلہ کر سکی ہمت نہیں رکھتے اور کسی سخت بیماری کے نتیجہ میں پہنستے ہی موت کے شکار ہوتے ہیں۔ دیکھیے کہ شہر کے لوگوں کی عمارتیں پلو شاک۔ لڈیفیس اور عمدہ ہوتی ہے دہقانوں کی عمارتیں مٹی سے بنی باجرہ موٹھ اور لسی۔ پہر سوچئے کا مقام ہے کہ شہر کی کمیون ڈیٹے ایئر ریجیف البیدن رستہ ہیں اور دہقان کیون تو انا مضبوط اور خوش رنگ ہوتے ہیں مشہور والو کو کو گنجان آبادی کے باعث تازہ سوا نصیب نہیں ہوتی۔ آپ مین سے کئی صاحبان کو دیکھتے کا اتفاق ہوا ہوگا کہ جو وقت شہر کے باہر آند ہی اتنی زور سے چلتی ہو کہ انسان کی گڈی اگر مائیکا اندیشہ سے تو اسی موقع پر شہر کے اندر آئیے ہو اکا بہ حال دیکھو گے کہ سر کے بالوں کو ہی خبر نہیں ہوتی جس حالت میں شہر کے باہر زور کی آند ہی چلنے پر شہر کی اندرونی ہوا کی اتنی مست رہتا ہوتا ہے سوچ لیں کہ معمولی حالتوں میں شہر کی اندرونی ہوا کیا ہی حال ہونا ہوگا۔ شہر والوں کے مکان عمدہ نفیس شیش محل لیکن بیچارے دہقانوں کی ایک جھوپڑی ہوتی ہے تیر جی دہقان شہر والوں کی نسبت قوی پہل مضبوط ہوتے ہیں۔ کیا شہر کی اور دہقان کے بدن میں اتنا فرق ہے کہ آپ کے دل میں یہ خیال نہیں آتا ہے کہ شہر والے آسودہ حالی میں ہی دہقانوں کی نسبت دیکھے پتلے رہتے ہیں۔ لیکن آفسوس ہے کہ شہر والوں کو اس قدرتی چیز کی جکے بغیر زیست بھی محال ہے آسودہ حالی نصیب نہیں ہوتی وہ کیا ہے تازہ نفیس عمدہ ہوا۔

شام کو ہوا خوری کے لئے شہر سے باہر جائے دیکھئے تازہ خوشبودار ہوا ملنے سے طبیعت کیسی خوش ہوتی ہے۔ جب بخور ہی دیر کے لئے عمدہ ہوا کے لئے اتنی خوشی حاصل ہوتی ہے۔ لوگر گھروں اور آدمیوں کا بھی ایسا انداز ہو تو کتنا قلیلہ حاصل ہوگا اول تو یہ

شہر والوں اور
دہقانوں کے
میان میں فرق
کا باعث ہے۔

میں سے نقص

شہر کے گھروں میں بڑا بھاری غصہ ہو۔ کہ ایک دوسرے کی ملتی اور گنجان ہوتے ہیں۔ دوم یہ
 کہ باوجود گنجان ہونے کے درپے روشندان دروازے مزدت کے موافق
 ٹھیک طرح نہیں رکھے جاتے۔ سوم یہ کہ چھوٹے چھوٹے ٹکروں میں جین بھل سے
 ایک آدمی کے گزارہ کے لئے کافی ہوتے ہیں۔ کہنے کے سارے آدمی خواہ درخواہ دس گزارہ
 کرتے ہیں اسلئے۔ اگر ممکن ہو۔ تو مکانات کو الگ الگ ایک دوسرے سے فاصلہ بنا کر
 چاہئے۔ تاکہ ہوا کی مختلف مکانات کے درمیان سے بخوبی آمد رفت ہو سکے۔ اگر کسی وجہ سے
 باعث یہ بات ناممکن ہو۔ تو مکانات کے درپے اور دروازے اس ڈھنگ اور ترتیب
 سے رکھو چاہئے۔ کہ مکان میں ہوا کی آمد رفت ہوتی رہے۔ اور ایسے باشندے گرمی سردی
 سے بھی محفوظ رہ سکیں یہی وجہ ہے۔ کہ اس مکان میں مکان کے درمیان خواہ چھوٹا خواہ بڑا ہو
 صحن اور گکہہ رکھنے کی رسم ہے۔ تاکہ اس گکہہ کے راستے سے ہوا تازہ تمام مکان میں
 پہنچتی رہے۔ لیکن افسوس یہ ہے۔ کہ اس گکہہ کی ٹھیک ٹھیک خبر داری نہیں کی جاتی
 یا دوسری سے بچنے کی خاطر اس پر سختے یا کپڑے ڈالے جاتے ہیں۔ اس باعث ہوا کی آمد رفت
 رک جاتی ہے۔ با ناواقفی کے باعث گھر کا تمام صحن کا پانی اور دیگر قسم کی غلطیوں بھی
 اس میں پھینکی جاتی ہیں۔ جو چوبیس گھنٹہ تک وہاں پڑی پڑے ہو سیدہ ہوتی رہتی ہیں
 اور بعد میں خاک و بکریہ فہ لاہر والی سے بکھڑا عطا ہوتا ہے۔ لیکن اگر غور سے دیکھو تو اس
 خس و خاشاک کی کئی چیزیں ادھر ادھر پڑی رہتی ہیں۔ جکی مطلقاً کوئی پرواہ نہیں کرتا۔ اور
 جو پڑے پڑے ہو یہ ہو کر تمام گھر کی ہوا کو شغف کرتی ہیں۔ ان گہوں کو بارش یا کسی اور
 ضرورت کے سوا ہر وقت کھلا رکھنا چاہئے۔ دوم۔ مکانات کے دیگر کمرے اس ڈھنگ
 سے بنائی چاہئے۔ کہ ان کا گکہہ واسطے بخوبی مٹا ہو۔ سوم گکہہ میں کسی قسم کا پانی

یا دیگر قسم کی غلاظت نہ چھینکتی چاہئے۔ تاکہ اسکے نیچے والی زمین صاف رہے۔ اور مکان کی ہوا کسی باعث کثیف نہ ہو سکے۔ مکانات کے کمرے اس ٹھہنگ کے بنائے چاہئے۔ کہ چیت کے برابر اسکے درمیان رحمتندان زمین حصہ ایک بشیر کے لئے کم سے کم چھ سو کوہک (مکعب) فیٹ جگہ کی ضرورت ہے۔ اور مکانوں کی چھتیں کم سے کم چار گز اونچی ہونی چاہئیں۔ سونے والے کمرے اگر ممکن ہوں کے وقت خالی رکھتے چاہئے۔ اور انکی کھڑکیاں اور دروازے دن کو کھلے رکھتے چاہئے تاکہ اسجگہ تازہ ہوا کی عون بہ بخوبی آمد رفت رہ سکے۔

روشنی ان کی
مزدت۔

وہ قانون کے گھر اور چو پڑے۔ گو مکانوں میں مکانات سستی کھلی ہوا میں اور عموماً ایک دوسرے سے فاصلہ پر ہی ہوتے ہیں۔ تاہم ان میں ایک بڑا نقص یہ ہے کہ ایک ہی چیت کے نیچے کینے کے کل آدمی مع مال مویشی کے گزارہ کرتے ہیں۔ اور اس کمرے میں ایک دروازہ کے سوا ہوا کی آمد رفت کیلئے اور کوئی راستہ نہیں ہوتا۔ اور وہ دروازہ بھی رات کو بند ہو جاتا ہو سو چٹے کہ دروازہ بند کرنے پر اس کو سٹے کی ہوا کا کیا حال ہوتا ہوگا۔ انسانوں اور مویشیوں کی حرکات تنفس کی کثافتوں کے علاوہ رات کی وقت گاڑی نہیں گویا بھی اسجگہ کھڑکی ہیں۔ اور اس بول و براز کے نکلنے کا کوئی راستہ نہیں ہوتا۔ وہ بھی کتنی دیر تک کم سے کم دس بارہ گھنٹہ اسی جگہ بڑا رہتا ہے۔ اسلئے وہ زمین پیشاب وغیرہ سے خراب ہوتی رہتی ہے اور گوبر وغیرہ کے انخرے ہوا میں ملتے رہنے سے ہوا کو بدرجہ غایت کثیف اور مضر کرتے ہیں۔ مکان گھر کو اس ہوا کے سونگنے سے بواور نفرت نہیں آتی۔ کیونکہ اس کو بونکے ناکون میں سما جاتی ہے اور ہتھون کی حس زایل ہو جاتی ہے۔ اگر غیر آدمی صبح کی وقت دروازہ کھلنے پر اس مکان میں داخل ہو۔ تو بہرہ ممکن نہیں کہ وہ مارے بس کے ہٹان کھڑا ہو سکے۔ چونکہ وہ قانون کو اپن وقت کا بہت سا حصہ باہر کھیتوں میں خرچ کرنا پڑتا ہے

مکان کے چو پڑے
انکے نقص

اس واسطے انکی محنت اچھی رہتی ہے۔ لیکن وہ عفو و بخشش اور ان پیر آدمیوں کو جبکہ اپنے وقت کا بہت سا حصہ اُس کمرہ میں خرچ کرنا پڑتا ہے۔ بہت مضر پڑتی ہے۔ گو وہ قانون میں عمدہ پنچہ مکان بنوانے کی توفیق نہیں۔ تاہم وہ انہیں کچے کوٹھنوں کو اس طرح آسانی سے بنا سکے ہیں۔ کہ ان میں ہوا کی آمد و رفت بخوبی جاری رہے۔ فرض کیا کہ کسی قسم کے خوف کے مارے وہ ایک دروازہ کے علاوہ دوسرا دروازہ نہیں رکھ سکتے لیکن چہت میں روشندان اور چہت کے برابر دیوار میں کھڑکیاں رکھنے سے اس مکان کی ہوا بہت عمدہ رہ سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چین اور چہڑوں میں رہنے والوں کو کوٹھن میں رہنے والوں کی نسبت آرام رہتا ہے۔ گو دروازہ چین کمارت کو بند کر دیتے ہیں۔ لیکن چین کی دیواروں اور چہڑے کے درمیان جو سوراخ رہتے ہیں۔ انکے ذریعہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہتی ہے۔ جہاں تک ہو سکے مال مولیٰ کے لئے الگ کوٹھے بنانے چاہئے۔ اور اس کو ٹھے میں آدمیوں کو نہ سونا چاہئے۔ دیکھا جاتا ہے۔ کہ مولیوں کے کوٹھن کی طرف لوگوں کی بہت کم توجہ ہے یا درہے کہ گھوڑے لگائے وغیرہ کو بھی تازی ہوا کی ویسی ضرورت ہے جیسے انسان کو ضرورت ہے۔

مولیٰ مالگ
بانڈہ دیو جانیو

روشنی۔ مکانات میں انسان کو جیسے تازی ہوا کی ضرورت ہے ویسی ہی شہر کی ضرورت ہے۔ اندھیرے مکانات کے باشندے رنگت میں ہوسے۔ کم حوصلہ۔ کمزور اور پتہ قد ہوتے ہیں۔ کیا اپنے سیر کرتے وقت کسی کھیتی یا درخت کو نہیں دیکھا۔ جو دوسرے درخت کے نیچے ہو۔ سایہ کے نیچے والی کھیتی پڑمردہ رہتی ہے۔ سایہ کے نیچے والا درخت خوب نشوونما نہیں پکڑتا سائے کے نیچے والے درخت کی شاخیں سیدھی اوپر کی طرف نہیں جاتیں۔ بلکہ ترچھے طور پر بڑھ کر جتنی جلدی ہو سکے۔ سایہ کے نیچے سے نکلتا چاہتی ہیں۔

روشنی

اسکی ضرورت

ہی حال کھیتی اور زراعت کا ہے۔ کسی کھیت میں اگر کوئی درخت ہو۔ تو درخت کے نیچے والی کھیتی سرسبز نہ دیکھو گے اور نہ اتنا پھل لاؤ گی۔ جتنا کھلی جگہ کی کھیتی سے نکلیگا۔ سو جنور کی بات ہے کہ کھیت کا مالک ایک ہی شخص میں کہا اور آب رسانی کھیت کے مختلف حصوں کی کیا ہے۔ اب دونوں حصوں میں فرق سایہ کا رہا۔ سورج کبھی پھول جھنڈے سورج کی طرف رہتا ہی کئی قسم کے پھول صرف دھوپ کے وقت ہی نکلتے ہیں۔ اور دھوپ کے بعد مرجھا جاتے ہیں۔ یا بند ہو جاتے ہیں۔ گملہ میں ایک پودہ لگا کر مکان کے اندر رکھ چھوڑو۔ جہاں اس کو روشنی نہ پہنچی۔ چند ہی دنوں میں دیکھو گے کہ وہ پودہ مرجھا کر رہ جاویگا۔ اب سوچو کی جگہ ہے۔ جب پودوں اور درختوں کو روشنی کی ضرورت ہے۔ تو بنی انسان کے بچہ کو روشنی کی ضرورت نہیں۔ اندہ ہرے مکانوں میں پرورش پانی والے بچے پستہ غذا اور رنگت میں بھورے۔ کم بہت اور مرض کٹس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ شہر کے مکانوں میں روشنی کا ٹھیک طور پر ہم نہ پونچتا شہر کے باشندے بھوسلی رنگت پست غذا اور کم حوصلگی پر دلالت دیتا ہے۔ مکانوں میں دھوپ کے نہ آنے سے مکان سیلا بدرہتے ہیں۔ اور کثیف ہوا اندر اکٹھی ہوتی رہتی ہے۔ یہی چیزیں ممکن ہو مکانوں کے رہندگان اس دھنگ پر رکھنے چاہئے کہ مکان کے ہر ایک کمرہ میں بوقت ضرورت دھوپ آ سکے۔

صفائی - فرض کیا کہ متذکرہ بالا باتیں مکانوں میں مہیا کی گئی ہیں۔ اگر اسکے باندھے صفائی کی طرف متوجہ نہ ہوں گے۔ تو بھی انہی صحت درست نہ رہیں گی۔ اول۔ مکان کے ہر ایک کمرے کو ہر روز بہانہ چاہئے۔ تاکہ رومی چیزیں روز کی روز نکلتی جاویں۔ دوم۔ مکان کا کوڑا یعنی خس و خاشاک ایسی جگہ اکٹھا کرنا چاہئے کہ ہوا وغیرہ کے باعث ہر مکان میں نہ پھیل سکے اور اسکے نقصان سے مکان کی ہوا خراب نہ ہو۔ اس کو روکے گا کہ ممکن ہو

گھر کی صفائی
کی ضرورت

تو مکان کے ایک کولے میں ایک کھلا صندوق رکھ کر ڈال دین۔ اور اس جگہ سے خاک روپ
 ہر روز اٹھا لیا وے۔ اگر صندوق کی توفیق نہ ہو۔ تو مٹی کی جھوٹی سی دیوار بنا کر ایک جگہ
 کو خالی کورسے کے لئے محدود کریں۔ تاکہ سب مکان میں بیفائدہ طور پر بکھری حالت میں
 کورٹ نہ پڑا رہے۔ مکان کی مورلیوں اور مچن کو خوب صاف رکھنا چاہئے۔ تاکہ اونکی عفت
 سے مکان کی ہوا خراب نہ ہوئے مگر کی کل مورلیوں کو خاک کر یا دھو چھانا اور بجائے ضرورت کی
 مورلیوں کو دن میں کم سے کم ایک دفعہ دھوا دینا چاہئے اور ان مورلیوں میں ایک دو دفعہ پانی
 خوب بھادینا چاہئے تاکہ اون میں سے ہر ایک قسم کی غلاظت دھل جائے۔ اگر مکان
 دو تین منز رہے۔ تو یا دھو چھانا ایسے موقع پر بنانا چاہئے۔ کہ اس کا دھوان تمام مکان
 میں پھرنے لگے۔ بلکہ سیدہ براہ راست ہوا میں بھجوائے۔ باد چھانا سے دھون وغیرہ کے
 پانی ٹھکنے کے لئے خوب کھلی موری ہونی چاہئے۔ تاکہ کوئی موٹی چیز موری کو بند نہ کر دیوے۔
 مکان سکتی میں غسل خانہ بھی مکان کے پہلو پر بنانا چاہئے۔ اور اسکی موری شہر کے دروازے
 اور نالی کے ساتھ بغیر روک کے جائے۔ اگر ایسا نہ ہوگا۔ تو غسل خانہ کا پانی تمام مکان کو
 سیلاب کر لگا۔ اور سیلاب کے باعث جسے پہلے بیان ہو چکا ہے۔ سخت نقصان پہنچے گا۔
 تھوکنے۔ جیسا کہ اپنے مکان کے لوگوں کی عادت ہے۔ کہ بغیر سمجھ سوج کے دیواروں
 پر تھوک دیتے ہیں۔ بہ بات بھی مضرت ہو۔ کیونکہ وہی تھوک اور بلغم اس جگہ پڑا
 خشک ہو جاتا ہے۔ اور خشک ہونے کے بعد اسکے ذرے ہوا میں ملتے رہتے ہیں۔ اور
 تنفس کی ہوا کے ساتھ تندرست انسانوں کے پیپروں میں جا کر کئی قسم کی بیماریاں پیدا
 کرتے ہیں۔ ممکن ہو کہ مسلسل آدمی کی بلغم کے ذرے تندرست آدمی کے پیپروں میں جا کر
 تندرست کو مسل کی بیماری میں مبتلا کریں۔ کوئی بشر ایسا نہیں ہوگا جسکو تھوکنے سے

خرم خانہ
 اور مکان

مکان کی
 موریان

باد چھانا

غسل خانہ

دیواروں پر
 تھوک اور بلغم
 تنفس

نفرت نہو۔ آپ نے اکثر کھا ہوگا۔ یا کہتے شاہی ہوگا۔ کہ میان سمہال کر تھوک اور پر چھینٹ بیٹھ
ہیں۔ تو جائے غور ہے کہ جب تازہ تھوک سے اتنی نفرت ہے اور تازہ تھوک سے جلد
کپڑوں کا نقصان نہ ہو۔ تو کیا بوسیدہ تھوک کے ذریعے ہوا کے ساتھ پھیپھڑوں میں
جا کر نقصان نہیں کرتے کیونکہ نہیں ضرور کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دیوار و پنیر تھوک
سخت ممنوع ہے۔ اسلئے مناسب ہے کہ اگر دیوار و پنیر خشک بلغم وغیرہ جمع ہو تو اتار کر دیوار
کو از سر نو مٹی یا تلعی سے لینا چاہئے۔ اور آئندہ تھوکنے کے لئے پکیدان موجود ہو تو فرج چاہئے۔
اور اگر پکیدان رکھنے کی توفیق نہ ہو۔ تو مٹی کی پیالی اور لکھ تو موجود ہے۔ اگر کسی باعث
یہ بھی موجود نہ ہو سکے۔ تو دیوار و پنیر تھوکنے سے فرش پر تھوکتا اچھا ہے لیکن ہر روز
اس فرش کی مٹی اٹھا کر بھینکینی چاہئے۔ اور اس جگہ کو زور لینا چاہئے۔ بیمار کے تھوکنے والی
جگہ پر دو چار نش مٹی پڑی رہے۔ تاکہ جگہ صاف کرتے وقت تکلیف نہ ہو۔ اور بلغم
وغیرہ باسانی اٹھائی جاوے۔

جائے ضرور۔ جائے ضرور دن کو شہر و ن میں مکان کے ایسے موقع پر ہونا چاہئے۔
کہ جائے ضرور کے دیوار کا گندہ پانی باسانی موسیٰ میں جاوے۔ اور اس جگہ میں تازی
ہوا کی خوب آمد رفت رہے۔ جائے ضرور کی ہوا مکان سے نہ گزرے۔ بلکہ باہر
لی ہو کے ساتھ محاذی یہی وجہ ہے۔ کہ تقدیر میں نے مجھے اور ہر دانی منزل میں جائے
بنائیکل رسم ڈال دی ہے۔ شہر و ن کے جائے ضرور دن کے فرش کے چکے ہونے چاہئے
اگر توفیق ہو تو اس کچے فرش پر مار کا بوجھ دلا نا چاہئے کیونکہ ایسا کر نیسے اول تو ذرا جگہ
مار کے ڈس ان ٹکٹ ہو چکے باعث متفق نہیں ہوتی۔ دوم بول وغیرہ کی چٹوٹ
کے فرش پر گرنے سے جوئے اور چیت کے خراب ہو مینکا خطرہ نہیں رہتا۔ سوم رشت

دہوتے وقت کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی اور فرش میں بول وغیرہ جذب نہیں ہو سکتا چاہے
 ٹار کے خشک ہوئے ہوں فرش خوب پختہ اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ جب اُسے ضرور میں اگر توفیق
 ہے۔ تو روغنی دو گلے درنہ عام مٹی کی کٹالیاں ضرور چاہئیں۔ ایک براز کے لئے اور دوسرا
 بول کے لئے۔ اگر بول کیواسے برتن نہ رکھا جاوے گا۔ نورغ حاجت کے وقت بول زمین پر
 گرنے لہیگا۔ رفتہ رفتہ اُس بہت یا زمین کی فرس ایسی بوسیدہ ہو جاوے گی کہ وہاں پر کھڑا ہونا
 محال ہوگا اور اس متعفن ہوا سے ساکنان گھر کو بہت نقصان پہونچے گا اور اس بول کو اگر
 موری میں پٹیا کے پٹنے رہنے سے گلی کوچہ کی ہوا کو بھی متعفن کریں گے۔ جس سے گھر والوں کے
 علاوہ مہایوں اور نہریوں کو سخت نقصان پہونچے گا۔ براز کے گلے میں دو تین انچ خشک مٹی
 رکھنی چاہئے۔ تاکہ صاف کرتے وقت گملا بانی صاف ہو جاوے۔ اگر مٹی کی گرانی کے
 باعث مٹی کا ملنا دشوار یا توفیق سے باہر ہو۔ جیسا کہ اکثر شہر دن میں ہوتا ہے۔ تو اس کے
 بدلے چوبے کی رکھ ڈال سکتے ہیں۔ اگر گلے روغنی اور فرش بچا ہے۔ تو انکو ہر روز
 نہیں دو کم سے کم منہ میں دو دفعہ ضرور دہلانا چاہئے۔ اگر فرش اور گلے کچے ہیں۔ تو جیسے
 کو ایسی جگہ رکھنا چاہئے۔ کہ بہین سیلاب بالکل نہ پہونچے۔ اور وہ جگہ صاف ستھری اور
 خشک رہے۔ بول و براز کو مہتر دن کے ذریعہ اگر ممکن ہو تو عین رنہ حاجت کے بعد بدین تو
 صبح شام صاف کرانا چاہئے۔ اکثر بڑے شہر دن میں بیماری کے پھیلنے کا دیگر باعثوں کو
 علاوہ یہ بھی ایک بڑا بیماری باعث ہے۔ کہ گھر دن کی جائے ضرور ہریک طور پر صاف
 نہیں ہوتی۔ صاف ہونا تو درکنار بعض مکانوں میں میلا دنوں تک اٹھایا ہی نہیں جاتا اور
 ایسا جگہ پڑا پڑا بوسیدہ اور کرم خوردہ ہوتا ہے۔ اس طرح سے اس بوسیدہ براز کے ذریعہ
 ہوا کے ذریعہ اور کرم گھر بلکہ شہر کی ہوا کو بھی متعفن کرتے ہیں اور ہوا بانی کے ذریعہ

چوبے و مٹی
 گلو کو بکھڑا کرتا

خشک مٹی کی
 ضرورت

نزدیک کے کتوون میں پونچ کر اس پانی کو شمع کر کے پینے کے لائق نہیں رہتے دیتے
سرکار اپنے ملازمون کے ذریعہ عام گدڑ گاہ اور پانچاؤنکی کیسی ہی صفائی کر اوسے لیکن جب تک
ہاکیسہر اپنوں مکانات سکنی کی جا ضرور کٹیرا پوری پوری توجہ نہ کریگا تو یاہر کی صفائی
کیا ہو سکتا جو بڑے شہرون کے اندر اکثر یہ دیکھتے ہیں آیا سہے کہ مکان عالیتان صاف اور تھرا
ہے لیکن اوسکی جائے ضرورانی تنگ ہے کہ موٹے آدمی کے لئے اوسکے اندر جانا دشوار ہے
دویم اسجگہ کی نہ کوئی سوری ہے جسکے ذریعہ اسجگہ کے دھون کا پانی نکل جاوے۔ اور
پاخانہ میں نہ ہی کی قسم کا برتن ہل و براز کے لئے ہوتا ہے جسکا بد نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اسجگہ
کے فرش میں پتیاں اور دیگر قسم کی غلطیوں خراب ہوتی رہتی ہیں اور وہ جگہ دن کے
باعث ایسی شمع ہو جاتی ہے کہ اسجگہ ناک دینو کو جی نہیں چاہتا۔ سوچئے مکان کی بیرونی
صفائی کس کام کی ہوگی جب اس مکان میں نہایت ہی شمع ہو اور پھر دیو والی جگہ
موجود ہے اور مکان کی ہوا کو ہر وقت کثیف اور شمع کر رہی ہے۔ سویم۔ معمولی دروازہ
کے علاوہ جائے ضرور میں دیکھ یا روشندان ہی نہیں ہوتا جسکو اسکی شمع ہو کے بدلے
تاری ہوا آتی رہے اور اسجگہ کو شمع سے محفوظ رکھے۔

اکثر شہرون میں دیکھا جاتا ہے کہ سترت بول و براز کی رفع حاجت کی وقت عموماً اپنے
سچو کو اور گاہو خود ہی گلی کو چے کی نالی پر ٹھلا دیتے ہیں اور بول و براز کرینکے بعد کبھی کبھی ملازما
صفائی کے ڈر سے نظر پوشی کی خاطر اس براز پر مٹی ڈال دیتے ہیں۔ گو عورتیں لاعلمی کے
باعث اس بات کے نقصان سمجھنا واقف ہوں لیکن مردون کو تو ضرور اس بدعت کا اندازہ
کرنا چاہئے۔ مہتر صفائی کے وقت اور پانچاؤن کا ہر وقت ان سوریوں کے میلے کو جہان تک
ہو سکتا ہے سوری کی کل طوالت میں پہلا دیتا ہے جو اکثر موسم گرما میں بوسیدہ ہو جائیگا

موجودہ جگہ پر
ہاکیسہر میں کو
شمع

گلی کو چوں کی
شمع میں بول
براز نہ کرے۔

ایک بد نتیجہ

باعث دہائی ہمارے پید کرتا ہے۔ اگر کوئی کنواں ایسی بدر رو کے نزدیک ہو تو اوس
کنوین کا پانی بھی بوسیدہ پرانے کے ذروں کے ملنے سے متعفن ہو جاتا ہے۔ اسلئے ہر ایک
بشر کا یہ منصبی کام ہے کہ اس بُری رسم کو جہانگیر مکن ہو جلد رد کرنے کی کوشش کرے۔
گکانوں کو بائناں کو اکثر کہیتوں میں منع حاجت کرتے ہیں اور اونکا بول برز مٹی میں ملنے کے باعث
متعفن نہیں ہوتا۔ پس گکانوں کے باشندگان کی محنت کے عمدہ ہونیکے دیگر باعثوں میں سے یہ
بھی ایک پہلوی باعث خوش و خاشاک۔ کم سے کم یہ نگہنہ میں ایک دفعہ تمام گھر میں
جھاڑو کرنا چاہئے۔ اور اس طرح سے جو کور اکھٹا ہو۔ اسکو ایک خاص مقررہ جگہ پر تادقتیکہ
مہترہ آوے۔ رکھنا چاہئے۔ اور مہترہ لائی کو ہر روز گھر سے کوڑا اکھا کر لیا جاتا ہے۔ جبکہ
گھر بڑے نوکر اور خدا کے فضل سے کمبوں کے آدمی ہی زیادہ ہوں۔ انکو اپنی صحن میں خر خاناک
ڈالنے کیلئے صندوق رکھنا چاہئے۔ جہین کوڑا اکھٹا ہوتا رہے۔ اور مہترہ اکھا لیا وے
اگر صندوق کی توفیق نہ ہو۔ تو کچی مٹی کی جربنا چوڑین۔ اور اس حد مقررہ میں ہمیشہ کوڑا
ڈالین لگانے کے لوگ اس گھر کے ٹالکی ہوتے ہیں۔ کہ اگر وہ گانوں کے سچ اپنی حد کے اندر روٹی
جمع نہ کریں۔ تو انکو نقصان پہنچتا ہے۔ کیونکہ انکا بیان ہوتا ہے۔ کہ جناب ہم روٹی نہیں
یہ چاندی ہے۔ بیشک انکا کھنا بھی واجب ہے۔ اگر وہ گانوں کی حد سے دوسو گز کے فاصلہ
پر روٹی کے ڈھیر لگا دیں۔ تو کیا عمدہ بات ہو۔ انکا نقصان ہی نہ ہو اور صحت بھی درست ہو
لیکن سہین اکثر لوگ بہ عذر کرتے ہیں کہ زمینداروں کے گھر اکثر بیلے ہوتے ہیں اور ان کو دو تین
دفعہ گوہر وغیرہ اکھا کرنا پڑتا ہے۔ اگر انکی مستورات کو اتنی دفعہ گھر سے باہر جا کر دوسو گز کے
فاصلہ پر کوڑا پھینکا پڑے۔ تو انکو سخت تکلیف ہونی کا گمان ہے۔ اور چوڑی وغیرہ کے ذریعہ
گھر کا نقصان ہونیکا خیال ہے اور علاوہ ان سب باتوں کے وقت کے لحاظ سے اوکو اتنی محنت

خوشا خاشاک

بھی نہیں ہوتی اس تکلیف کے رفع کر نیک آسان طریق پہ سے کہ ہر ایک زمیندار اپنے اپنے
 حصے کے کونہ میں مٹی کی دیوار وغیرہ سے محدود جگہ مقرر کر چھوڑے۔ جبکہ وہ دن بھر کا گھوڑا
 اکٹھا ہوتا ہے۔ اور دن میں کسی خاص مقررہ وقت پر ایک دفعہ اسی گھوڑے کو اٹھا کر
 گاؤں کی حد سے باہر خواہ اپنے کھیت میں خواہ مقررہ جگہ رومی پروا لے۔ اس طرح
 گھوڑا گاؤں کی صفائی بھی عمدہ رہے گی۔ باہر جانے کی تکلیف بھی نہ ہوگی۔ مٹی کی دیوار ایک
 ایک فٹ اونچی بنائیے کچھ مرغیاں وغیرہ بھی گھر میں پر کوڑے کو نہ کھلا سکیں گے۔
 موسم گرما میں گھر میں کو گرمی کے باعث سرد کر نیکی ضرورت پڑتی ہے۔ جو یہ لوگ
 پنکھے مٹی وغیرہ کے ذریعہ کرتے ہیں۔ اور غریب چھتوں پر چھپر ڈالتے ہیں۔ یا زمین دوز
 سکانون میں سرد خانوں میں گزارہ کرتے ہیں۔ مکان بناتے وقت چھت کی کمریوں پر
 سرکی۔ یا۔ کانے ڈالنے سے چھت اینٹوں کی نسبت سرد رہتی ہے۔ موسم گرما میں
 بڑی مخمر مکان کے کل دروازے کھول کر ایک وغیرہ کو اوپر باندھ دینا چاہئے۔ تاکہ رات کی
 گرم ہوا مکان سے نکل جاوے۔ اور اسکے بدلے تازہ باد مبادلہ آوے۔ طلوع آفتاب
 سے پیشتر ایک وغیرہ کھولیں۔ تاکہ مکان دن ہر سرد رہے۔ موسم برسات سے پہلے مکان
 کے ضمن میں اگر عمدہ پانی وغیرہ چھڑکا جاوے۔ تو ہوا سرد رہتی ہے۔ اور پانی کے چھڑکنے
 سے نقصان کا جند الاحتمال نہیں ہوتا۔ بشرطیکہ اس جگہ دھوپ اور ہوا کی آمد و رفت
 بخوبی ہو۔ لیکن جو وقت موسم برسات شروع ہوئے۔ تو گھر میں پانی نہ چھڑکنا چاہئے۔
 کیونکہ ہوا خود مرطوب ہوتی ہے۔ اور زمین سے مٹی کو جذب نہیں کر سکتی۔ موسم سرما میں جو لوگ
 تو جندہ ان اگل کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن پھر مہین اور بچوں کو چونکہ زیادہ سردی لگتی
 ہے۔ اس واسطے انکے ٹپے اگل وغیرہ جلانی پڑتی ہے۔ امیر آدمی کو لیلہ جلاتے ہیں۔

گرمی میں گھر کو
 سرد کرنا۔

مکان گرم
 کرنا طریق

یا ٹھیک بنی ہوئی دیکھیں۔ میں لکڑی جلاتے ہیں۔ اگر کمرے میں مائل ہونے والے جلد سے
 نوکروہ کی ہوا درست رکھنے کے لئے یہ بات ضروری ہے کہ ہوائن وغیرہ نکلنے کے لئے
 کافی مشافی روشندان ہوں۔ اپنا۔ میں اکثر یہ بات دیکھی جاتی ہے۔ کہ بیا کے کمرے
 میں ضرورت کے وقت کوٹیلے وغیرہ سلگائے جاتے ہیں اور کمرے کے دروازے اور
 کھڑکیاں سردی کے خوف کو مارے بند کر دیں۔ کمرے کے اندر کھڑکیاں بند کر کے کوئلہ سلگانے
 سے کمرہ کی ہوا بہت کثیف ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ اگر تندہست آدمی کھڑا ہو تو اس کا دم گھٹنے
 لگتا ہے جس حالت میں تندہست کا یہ حال ہوتا ہے۔ تو بیمار کا کیا ذکر ہے اس سے بہتر
 ہے کہ اگر کوئلہ وغیرہ سلگانے کی ضرورت ہو۔ تو گلیٹی میں کمرہ سے باہر کوئلہ سلگانے
 چاہئے۔ جس وقت کوئلے خوب بجھکا جاوے۔ تو گلیٹی کو پیاسے پاس کمرہ میں لے آوے
 لیکن روشندانوں کو بہر بھی بند نہیں کرنا چاہئے۔

والے پرس۔ خوب صوفی کی خاطر آجمل کمرہ کی دیوار دیکھو۔ پے پرس
 آستہ کر لینی رسم پڑتی جاتی ہے۔ چونکہ اکثر کاغذوں کے رنگوں میں خاص کر سرنگ کے
 کاغذوں میں نیکھنے کی ملاوٹ ہوتی ہے اس واسطے کپڑوں کے بجائے سرنگ کاغذوں کو
 پرے میں رکھنا سب سے بہتر ہے کہ کاغذوں کو آستہ نکرا چاہئے کمرہ کی آستہ کو کوئی نیکھنے والی رنگ
 ہی کافی ہوگا۔

پوشاک

پوشاک۔ ڈریس۔ انسان بدن کو گرمی سردی سے محفوظ رکھنے کی خاطر پوشاک پہنتا ہے
 اور کپڑوں کی پیناٹ پر مختلف مومن میں بدن کی حفاظت منحصراً ہے۔ مثلاً اپنی کپڑے
 بدن کی غرا رہتے ہیں انہیں ہوتے دیتے اور سردی کو بدن پر تاثیر نہیں کرنے

دل پہن

دیتو اسو اسے گرم خیال کئے گئے ہیں۔ سوئی کپڑوں کے بہت مسام دار ہونیکے باعث
 جلد سے پسینہ وغیرہ کے انحرے نکلتے رہتے ہیں۔ اور اسطرح سے بیرونی گرمی کو بدن پر
 اثر نہیں کرنے دیتو اسو اسے انکو سرد خیال جاتا ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ موسم گرما میں
 گرمی کے ڈو کے مارے نہایت باریک ملل وغیرہ کے کپڑے پہننا مضر صحت ہے۔
 البتہ اس قسم کے کپڑے گھر میں پہنے سے کوئی نقصان نہیں۔ لیکن اس قسم کے باریک
 کپڑے پہنکر دھوپ وغیرہ میں نکلنا یا گھر سے باہر معمولی کارروائی کے لئے جانا اچھا نہیں۔
 کیونکہ دھوپ کی لوہاں مسام دار باریک کپڑوں کو باعث جار پر بہت جلد اثر کرتی جو
 اور پسینہ نکالتے خشک ہو جاتا ہو۔ اسی باعث جلد پسینہ کے باعث سردی کے بجائے
 دھوپ کی گرمی ہو اسے گرم ہو جاتی ہے۔ اسطرح سے موسم سرما میں بھی ملل خاصہ لٹھ
 کے کپڑے مضر پڑتے ہیں۔ کیونکہ جیسا گرمی میں گرم ہوا بدن کو مضر پڑتی ہے۔ ویسا
 سردی میں سرد ہوا جسم کو مضر پڑتی ہے۔ ملل خاصہ لٹھ کی نسبت موسم سرما میں کھدر
 پسینی وغیرہ کے کپڑے یا اونسی سوت کا لودھیانہ کلاخضہ پہننا اچھا ہے کیونکہ یہ
 کپڑے زیادہ گرم ہوتے ہیں۔ دیکھنے میں آتا ہے کہ دیسی کپڑے کے استعمال کرنے
 کے علاوہ انجو ملک کے باشندوں کی پوشاک بھی بل گئی عنقریب بالکل نوخندانوں کی
 انگریزی پوشاک کا فخر سمجھ کر پکڑی بجا ریکا استعمال چھوڑ دیا۔ پکڑی تو انکے زیب تن ہی
 نہیں ہوتی۔ شاید وہ اہل انگلند کی ٹوپوں کی بناوٹ کا مدعا نہیں سمجھتے۔ دیکھو انکی
 سولرٹ کیا اور چھوٹی سی چوٹی ٹوپی کیا۔ سب سے حصہ پر ماتھے کے اوپر
 ایک ٹکا ہوا حصہ ہوتا ہے جس سے مراد یہ ہوتی ہے کہ آنکھوں کو زائد روشنی
 نہ پہنچے۔ گویا کہ وہ قدرت کی تقلید کرتے ہیں۔ قدرت ہر ذرات کی بھی اس مطلب کے

واسطے بنایا ہے۔ کہ آنکھوں کو زاید روشنی اور ماتے کے پسینہ سے محفوظ رکھے۔ جبکہ انگریزوں کی ٹوپی کا سامنا بڑا ہوا کنارہ آنکھوں کو زاید روشنی سے بچاتا ہے ویسا ہی پگھیکا سامنا بڑا ہوا سر اکام و تباہی معمولی بابوں کی ٹوپی یا سہدستانی ٹوپی پہننے سے کل موسموں میں تکلیف دہتی ہے۔ البتہ موسم گرما میں علی الصبح یا طلوع آفتاب کے بعد ہوا خوری کو جانے وقت اس ٹوپی کا پہننا ضروری ہے۔ موسم گرما میں دیکھئے۔ اس ٹوپی کے پہننے والے کے پاس اگر جہاں موجود نہیں۔ اور دھوپ خوب زور کی ہو۔ تو بچا رہے کسی تو ماتھے کو رد مال سے بچا دیگا۔ اگر رد مال نہیں ہے تو ماتھے کو ماتھر پر رکھ کر روشنی سے آنکھوں کو بچا دیگا۔ بالفرض جہاں موجود بھی ہو تو چہاتہ گرم ہو کو تو نہیں روک سکتا۔ موسم برسات میں کیسے وقت ناگہانی بارش شروع ہو گئی۔ تو بچہ کسی سرچہرہ اور سر کے بالوں کو بارش کی بوندوں سے محفوظ رکھ لیگی۔ ٹوپی بچا دی یہ بھی نہیں کر سکتی موسم سرما میں دیکھئے پگھلائی پہننے والا اس چین کے ساتھ جلا جاؤ گے۔ ٹوپی والوں کے کان سرد ہوا اور سردی کے مارے حقر حقر رہے ہیں۔ ٹوپی والا سرد ہوا کانوں کو سچا نیکی لئے کئی تدبیریں کرتا ہے۔ کبھی رد مال سر پر رکھتا ہے کبھی کانوں کو گرد بانڈھتا ہے۔ کبھی کھونڈ گئے کے گرد بانڈھتا ہے۔ کبھی کانوں کو لپٹا ہے۔ اگر خیال کیا جاوے کہ ویسی عورتیں بگڑی نہیں بانڈھتیں۔ اونکا گلا اکیڑا کر چلتا ہو۔ انکو سروں کے لمبے بال انکو سردی گرمی سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اور علاوہ برین ان کو سوائے خانہ داری کے کبھی گھر سے باہر جانیکا اتفاق ہی نہیں پڑتا۔ گھر سے باہر جا تو پر دوپٹائی چہرہ اور آنکھوں کو زاید روشنی سے بچاتا ہے۔ موسم برسات میں کرٹے وغیرہ اگر ممکن ہوں تو فلائین کے بنائے چاہئے۔ اور اگر فلائین کی ذمیت نہیں۔ تو ویسی

تھک گلو بند

فتوہ

تھک گلو بند

پانچواں

موت کا کڑا ہی غصہ پڑا ہی فائدہ دے سکتا ہے سڑنے کوٹ وغیرہ بدن کے کپڑے ڈھیلے
 ڈھالے ہونے چاہئیں۔ تاکہ حرکات تنفس دورانِ جن اور ٹانگوں اور بازوؤں کی
 حرکت ہلکے طور پر ہوتی ہو۔ فی زمانہ جو تنگ گلو بند کا رواج نکلا ہے وہ بھی سخت
 مضر ہے۔ خاص کر اس قسم کا گلو بند جس کے ایک یا دو بٹن گلے کے سامنے لگے رہتے
 ہیں۔ اس قسم کے گلو بند سے گردن کے موقوف دجائے تین۔ اور دماغ میں دورانِ خون بہت کم
 پر ساری نہیں رہتا جس کے باعث ورزش وغیرہ کرنے پر درد سر ہونے لگتا ہے اور کدے کا تھلا
 رہتا ہے۔ فتوحی ایسی ہونی چاہئے کہ چپائی پر اسکا دباؤ نہ پونچے۔ کڑے کوٹ وغیرہ
 کی آستین ڈھیلی ہونی چاہئے تاکہ انگلیاں اور کھال کی مختلف نین باسانی بیز روک کے کام
 کر سکیں۔ اور کام کرتے وقت انگلیوں کو کسی قسم کا تھکان معلوم نہ ہو کہ ایسی جیسے ہیکل پنجاب
 میں چم اور لہریہ دار دو بٹن والی خوب چست آستین کا رواج ہو گیا ہو۔ آخر انکو آستین
 سے انگلیوں کی نین دب جاتی ہیں۔ انگلیوں میں جڑن خون ہلکے نہیں چل سکتا۔
 اور تہ جلد نکلا ہو جاتا ہے۔ کسی قسم کے پٹیہ و رکوع و کاٹ اور فواہ مزدور خواہ
 منشی یا جو اس قسم کی آستین نہ رکھتی جائے۔ اس قسم کی آستین رکھنے سے بازو وغیرہ
 سکر و موزر پالسی یعنی خوردن کے فالج میں مبتلا ہوتے ہیں۔ پانچواں
 سید ہے سادہ ہونے چاہئیں کئی آدمی پانچاموں کے زیرین سردن پر بٹن لگاتے ہیں۔
 اور کئی لمیر آدمی اندرونی پانچامہ کے زیرین سرے پر تین رکھ کر تینوں کے ذریعہ موزے
 کو درست رکھتے ہیں۔ یہ دونو باتیں مضر صحت ہیں کہونکہ اس طرح کرتے ہیں کی انگلیوں
 کی نین دباو کے باعث آسانی سے حرکت نہیں کر سکتیں۔ تھلون وغیرہ کا پہننا بھی پسین
 کے لئے مناسب نہیں البتہ اسکے بدلے راس پانچاموں کو نہایت اچھا ہے۔ چلوں کو

انسان چلنے پہلے کا کام آسانی سے کر سکتا ہے۔ لیکن جکنا زمین پر بیٹھا دشوار بلکہ ناممکن ہے۔

شوز۔ جوتی۔ جوتیوں کے تلے بہاری اور موٹے اور بچہ کنادہ ہونا چاہئے اس طرح بوٹ وغیرہ کو سامنے طرف سے تنگ ہونا چاہئے۔ تنگ جوتی پاؤں کو زخمی کر دیتی ہے پہنے والے کو چلنے پہلے سے عاری کر دیتی ہے۔ نوکیلی اور تنگ بچہ والی جوتی سوانگلیاں ہٹیک لھر پر حرکت نہیں کر سکتیں۔ اور انگلیوں پر سہری ہو جاتی ہے۔ اور ناخنوں کی نوکین چہرہ میں گھس جاتی ہیں۔ اور ان کو ننگہ کر دیتی ہیں بلکہ کسی ماکہ تک تکلیف میں ڈال دیتی ہیں۔ پتے تلے کی جوتی سے موسم گرما میں پاؤں جلتے ہیں اور بارش کے دنوں میں پاؤں کو سیلاب پہنچتا ہے۔ گھر کے استقال کے لئے خواہ ملکی ڈھیلی کیسی جوتی ہو۔ سفایقہ نہیں ہے۔ اگر کہیں مسافر میں پیدل چلنے کا اتفاق پڑ گیا ہے۔ تو چلنے سے پہلے پاؤں کو گرم پانی اور پشکری سے دھو کر خوب ملیں۔ اور خشک کریں۔ اور بعد صابن سے دھو کر اور پونچکر موزہ پہن لیں مگر تبدیل چلنے کے باعث نشان ہو گئی ہو۔ اور پاؤں درد کرنے لگیں تو پاؤں کو گرم پانی اور نمک دھو کر خوب ماریں۔ اور زمانہ مختلف قسموں کے غصلوں کے فریڈ بال رنگینے کا بہت راج ہو گیا ہے۔ نہیں ہو سکتے یا پارے کے کربات ہوتے ہیں۔ اور یہ دونوں جابہ میں برب ہو کر سڑکتے پڑتی ہیں اس واسطے ان کا نامناسب نہیں۔ اگر بال رنگینے کا بہت شوق ہے تو دسمہ یا مہندی سے رنگ کریں

بہت

حضاب

دورزش

دورزش

نوع

اگر کسی لڑھی کو مدت تک بند رکھیں۔ یا کسی ہل کے کسی حصہ کو کچھ دن استعمال میں نہ لادیں۔ تو اسکے بگڑنے کا احتمال ہوتا ہے اسلیط اگر جسم کو کسی عضو کو استعمال میں نہ لایا جاوے۔ تو وہ بھی ڈھیلا اور سست ہو جاتا ہے اسلئے جسم کے ہر ایک حصہ سے کام لینا چاہئے۔ خواہ نظام عصبی ہو خواہ عضلاتی ہو۔ ورزش کر نیے نعام عصبی اعضائی انہضام طعام اور دیگر عضو حالت صحت میں رہتے ہیں۔ یہ بات تو ہر بشر پر ظاہر ہے کہ ورزش کرتے وقت انسان کو جلد جلد سانس لینا پڑتا ہے۔ اسلئے کئی قسم کے بخارات پھیپہ دن سے ہوا تنفس کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔ اور خون صاف ہوتا ہو۔ ورزش کر نیوالے انسان کا ٹانغمہ درست رہتا ہے سینہ کشادہ اور پیٹ مضبوط ہوتے ہیں۔ ورزش کرنے والے انسان بغیر کسی ہتھکان کے اپنی دنیاوی کام کر سکتے ہیں۔ اسلئے مناسب ہو کہ ہر ایک درجہ میں بچوں کے لئے آلات ورزش ہوں۔ ورزش کر نیے خوب گہری نیند آتی ہے۔ اور سست آدمیوں کی طرح بستر سے پر جا کر فضول کر دہیں نہیں یعنی پڑتین۔ ورزش کر نیے والا انسان جیسے بستر سے پر ہو بچا نیند آمود ہوئی لیکن یہ بھی یاد رہے کہ اعتدال سے زیادہ ورزش کر نیے پھیپہ دن میں اجتماع خون ہونیکا اندیشہ ہے اور ورزش بالکل نہ کر نیے کسی قسم کی کٹافیتین خون میں جمع ہو جاتی ہیں۔ اور اسلیط پھیپہ دن میں اوہ ٹیوبر ہل کے پیا ہونے سے مرض سل ہی ہو سکتا ہے۔ ورزش کر نیے پر دوران خون بھی تیز ہوتا ہے اور خش بھی تیز جلتی ہے تمام جسم کے حصوں میں خون بخوبی دورہ کرتا ہو

اگر بہت زور و زرش کیجا ہو یا چن چیت زور لگا یا جادے سوزل کے کسی حصہ یا کسی تھکان کے پٹنے کا خطرہ ہے اور لگرو زرش بالکل نیکو یا دسے تو انسان کمزور ہو جاتا ہے۔ بدن کو کل عضو ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور کئی عضوں میں تھکی ڈھی جین کیشن کی پیدا ہی ہو جاتی ہے و زرش کرنے پر پھیپھڑوں اور دل کو زور سے کام کرنا پڑتا ہے جس باعث جلد کی طرف زیادہ خون آتا ہے۔ اور جلد کے کمالات کے راستے پانی وغیرہ خون کی کٹافین خارج ہوتی ہیں۔ اور خون اچھی طرح سے صاف ہو جاتا ہو۔ و زرش کرنے وقت جلد پر سے پسینہ کے بخیرے ہوا میں اڑ کر ہوا میں ملنے سے انسان کے بدن کی حرارت غریزی اعتدالی ہو نہیں پڑتی۔ اور انسان باسانی آرام کے ساتھ تادقت تھکا دٹ ہو۔ و زرش کرنا ہے۔ لیکن اگر ہوا اپنے ہی سے مرطوب ہو۔ جیسا موسم ہر سات میں ہوتی ہے تو جلد سے پسینہ کے بخیرے نہیں اڑتے۔ اور پسینہ کے نہ اٹنے کے باعث حرارت غریزی حد اعتدال سے غریزی شریع ہوتی ہے اسو ملوانان و زرش کر نیسے عاری ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انسان موسم ہر سات میں اچھی طرح سے و زرش نہیں کر سکتا۔ حد اعتدال کے برابر و زرش کرنے پر جسم کے تمام عضلات مضبوط اور موٹے ہوتے ہیں۔ اور و زرش نہ کر نیسے ڈھیلے یا ست ہو جاتے ہیں۔ سب سے عمدہ قسم کی و زرش وہ ہے کہ جس سے تمام جسم کے عضلات کو ایک ہی وقت کام کرنا پڑے۔ نظام عصبی کے درستی سے کام کرنے کے لئے اعضا انہضام طعام کا ہیک ہیک طور پر کام کرنا ضروری ہے۔ و زرش نہ کرنے سے اور مطالعہ زیادہ کر نیسے نظام عصبی ست ہو جاتے ہیں۔ اور انسان ضعیف و باغ کے سلسلہ کئی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ و زرش کر نیسے خالص اعضا انہضام طعام کو بہت فائدہ پہونچتا ہے۔ دیگر عضوں کی طرح اعضا انہضام طعام میں

بھی خون بہت دورہ کرتا ہے غذا بخوبی ہضم ہوتی ہے اور غذا کے مفہم کزیموالی
 رطوبتیں اچھی طرح سے پیدا ہوتی ہیں۔ اور انٹریوں سے فضول ہوا خارج ہوتی رہتی ہے
 پھیپھڑوں سے کار بائک ایسڈ کے زیادہ خارج ہو سیکے باعث چمکتا ہی کہا لے کی زیادہ
 ضرورت پڑتی ہے۔ جگر طحال اور گردوں میں دو لین خون دسیتی سے چلتا ہے۔ اور
 جگر میں اجتماع خون کے نہ ہو میسے انسان بواسیر وغیرہ کی بیماری سے بچا رہتا ہے لیورنگ
 عمدہ غذا کھائے اور ورزش نہ کرنے کے باعث اکثر جگر میں اجتماع خون ہو جاتا ہے۔ اور
 بواسیر کی بیماری میں گرفتار ہو کر حکماء کے محتاج ہوئے ہیں۔ بواسیر کے روکو اور دفعیہ
 کے لئے سب سے عمدہ علاج ورزش یعنی با پیادہ چلنا ہے۔ ورزش کر نیسے پیشاب اور
 پسینہ زیادہ خارج ہوتا ہے چونکہ پسینہ اور پیشاب خون کی غلطیتیں خارج ہوتی ہیں
 پس انکے زیادہ خارج ہونیسے خون ہی زیادہ صاف ہوتا ہے۔

حد اعتدال سے زیادہ ورزش کر نیسے ہی انسان کو زیادہ تھکان ہونے کے باعث نقصان
 پہونچتا ہے۔ ورزش کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہئے۔ کہ جسم کو تھکان
 معلوم نہ ہو۔ ورزش کرنے والے آدمی کو چمکتا ہی گوشت اور نمکیات زیادہ کھانی چاہئے
 جہاں تک ممکن ہو۔ ورزش ہمیشہ کھلے ہوا اور مکان میں کرنی چاہئے۔ لیکن سب سے عمدہ
 جگہ شہر سے باہر کھلے میدان میں۔ اگر ورزش کر نیسے تھگی نفس گرمی یا ضعف و معلوم
 ہو تو ورزش کو فوراً ملتوی کرنا چاہئے۔

سخت گرمی میں ورزش کرنا منع ہے۔ کیونکہ یہی آپکو تھکا گیا ہے۔ کہ ورزش کرتے
 سے دوران خون کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ اسلئے سخت گرمی میں ورزش کرتے ہو
 سکے کا خوف رہتا ہے۔

اعتدال ورزش

سخت گرمی میں
 ورزش

بدن صفائی

پہلے بیان ہو چکا ہے کہ ورزش کرنے سے کئی قسم کے بخارات اور خون کی غلطیتیں جلد کے مساموں کے راستہ خارج ہوتی ہیں۔ اس واسطے مناسب ہے کہ جلد کو پورا پورا کام درستی سے کرنے کے لئے صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔ کیونکہ اگر جلد میلی کچیلی رہے۔ تو جلد کے مسام بند ہو جاویں گے خون سے بخارات اور غلطیتیں نکلتی بند ہو جاویں گی خون درستی سے صاف نہیں ہو سکیگا اور انسان کی طبیعت زکام نزلہ کی طرف میلان رکھے گی۔ بدن کی صفائی نہانے یا غسل سے ہو سکتی ہے۔ انسان کو ہر روز ہم گنیشہ میں ایک دفعہ نہانا چاہئے۔ بشرطیکہ وہ کمزور نہ ہو۔ اور کوئی بیماری نہانے کی مانع نہ ہو۔ ہمیشہ سرد یا تازہ پانی سے نہانا چاہئے۔ کیونکہ سرد پانی کے ساتھ نہانے سے دل کو زیادہ فرحت معلوم ہوتی ہے۔ اور دماغ اور مختلف ہڈیوں کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ لیکن اگر کمزوری کو باعث کوئی آدمی موسم سرما میں سرد پانی سے نہانے سے نہایا جاوے۔ نہایتیکہ بعد بن کو خشک کر لے کر خوب پونچھیں۔ تاکہ بدن کی ہل از جا دو۔ اور جلد خوب صاف ستھری ہو جائے نہا کر اگر بدن کو نہ پونچھا گیا۔ تو جلد کے مسام ہشیک طور پر صاف نہیں ہو سکتے۔ بدن پونچھنے کا کپڑا ہمیشہ موٹا اور کھرا ہونا چاہیو اور اس جہازن کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھنا چاہئے کیونکہ اگر جہازن ہی میل آلودہ اور چکنا ہو آلودہ بدن کی چکناہی وغیرہ کو کیونکر صاف کر سکیگا۔ گرمی کے موسم میں سرد پانی

کے ساتھ نہایتیے بدن سرد ہوتا ہے اور بدن کی زیادہ گرمی دور ہو جاتی ہے ایسا واسطے
 انسان کو فرحت معلوم ہوتی ہے یہ وجہ ہے کہ موسم گرما میں چھوٹا بڑا او دو دو تین تین
 دفعہ نہاتا ہے پڑے بدلنے یا کپڑوں کو صاف ستھرا رکھتے ہیں ہی اور باتوں کی طرح کوشش
 کرنی چاہئے۔ کیونکہ اگر کپڑے نہ بدلے جائیں گے تو جسم کا پسینہ اور دیگر بخارات اُن میں
 خوب سرائت کر جا دیں گے۔ حتو کہ چن۔ دلون کے بعد پڑون کے مساموں کے بند ہو جانے
 کے باعث پسینہ وغیرہ درستی سے خارج نہیں ہو سکیگا۔ بدن کو گرمی اور جلن سہی
 معلوم ہوگی۔ اور لاکھن یعنی تپ وغیرہ دیگر قسم کے بخارات بدن پر نکل آویں گے۔
 بدن پہنچنے کا کپڑا اگر ممکن ہو تو کیتے کے ہر ایک بشر کے لئے علیحدہ علیحدہ ہونا چاہئے کیونکہ
 سب کے لئے ایک بشر کی کپڑا کہنے سے کسی قسم کی بیماریاں خاص کر جلدی امراض ایک بشر
 سے دوسرے کو ہو سکتی ہیں۔ وہ ہوتی وغیرہ سے جہاں تک ہو سکے موئہ وغیرہ نہ
 پونچھنا چاہئے۔ گندے پانی سے نہانے کے بجائے نہ ہی نہانا بہتر ہوتا ہے۔
 کرم دار یا۔ جو نمون دوسرے پانی سے کر لائے کرین کیونکہ کر لاء وغیرہ کر۔ سے
 بھی کئی قسم کے کرم بدن انسان میں سرائت کر سکتے ہیں۔

کپڑے بدلنے کی ضرورت



قواعد حفظان صحت میونسپلٹی

(۱) ہدایات واسطے ملازمان صفائی - ہر ایک میونسپلٹی کی عمارتوں و چند علاقوں میں منقسم کیجاوے۔ اور ہر ایک علاقہ کے لئے علیحدہ علیحدہ ایک یا دو فاکر و بھونے چائین۔ اگر آبادی بہت ہو اور گنجائش کافی ہے مہتر و ن پر ایک میٹ ہونا چاہئے۔ اور میٹ کو کل مہتر و ن کے کام اور صفائی کا ذمہ دار کرنا چاہئے۔ ہر ایک ملازم کے پاس بیتل کا پٹہ چاہئے۔ جس پر اس ملازم کا نمبر اور اسکے علاقہ کا نمبر ہو۔ نوکری کی وقت میونسپل کے کل ملازموں کو جب کو پٹے ملے ہوں۔ پھر دوڑے کے برابر باندھنی چاہئے۔ تاکہ گشت کنندہ احسب اسانی ملازمان صفائی کی دیکھ بہال کر سکے۔ اگر گنجائش ہو۔ تو مہتر و ن کو صفائی کے اوزار مثلاً جھاڑو نوکرا اور پھوڑا بھی دینا چاہیو۔ یوں اسکے ٹھہلانے کے لئے اور فرشتوں کے چہر کاڑ کے لئے ہشتیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہشتیوں کو بھی مہتر و ن کی طرح بازوؤں پر باندھنے کے لئے پٹے ملنے چاہئے۔ بڑی مہتر و ن میں جمعدار نائب داروغہ اور داروغہ کی پی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر داروغہ ہے تو کل شہر کی صفائی کا ذمہ دار داروغہ ہونا چاہئے۔ اور اس کا خاص فرض یہ ہے کہ ماتحتوں سے بخوبی کام لیوے۔ اور دو وقت ہر ایک گلی کو چھ کی صفائی کا ملاحظہ کرے۔ اور اور ہر دو صبح شام کو کسی مقررہ جگہ پر اپنی کل ملازمان کی گنتی لیوے۔ اور گنتی کے بعد انکو ایک کام پر بھیجے۔ بعد میں جمعدار یا داروغہ کو انہو علاقہ میں گشت کرنا چاہئے گنتی کے وقت اگر کوئی ملازم غیر حاضر ہو۔ تو اسکی رپورٹ اپنے افسر سے کرے۔ اور

قواعد ملازمان
صفائی۔

اور اگر وہی سروسٹ اس کل کام کا ذمہ دار ہے۔ تو اس کو مناسب ہے کہ غیر حاضری آدمی کے بدلے نیا آدمی تجویز کرے۔ تاکہ غیر حاضر ناکاروب کے علاقہ کی صفائی میں کسٹا حاکم غفل نہ آوے۔ اگر کوئی منشی یا ادارہ فیس ملازمین صفائی کار و زنا چھہکتے پر مقرر ہو۔ تو متنبہ نہ کی غیر حاضری اور غفلت کی رپورٹ محض ہر ایک کے پاس روز کی روز ہونی چاہیے۔ کل ضروری احکام جو ملازمان صفائی کے لئے دفتر سے صادر ہوں۔ گنتی کی وقت تکونائی جادین۔

تاکہ عدم آگاہی کی بابت کوئی عذر نہ کر سکے۔ شہر کے کھولے اور کہنہ دیرانہ مکانوں کا ملاحظہ کرنا بھی داروغہ کا کام ہے کیونکہ اکثر لوگ موقعہ پا کر ایسی جگہ کو لاوٹ سبھک بول و براہ رز تجز میں۔ چونکہ ایسی جگہ کسی کے رہ نہ مخالفت نہیں ہوتی۔ انکی صفائی ہی نہ کوئی کرتا ہو اور نہ کوئی کرتا ہے۔ حتیٰ کہ گندگی کے اکٹھا ہوئے غفوت اور دیگر کٹی قسم کی قباحتیں پیدا ہوتی ہیں۔ اس کھولے کے نزدیک دارکنوٹین کا بانی خراب ہو جاتا ہے۔ اس کو داروغہ کو مناسب ہے کہ ایسے موقون کی ہی نگرانی رکھے۔ اور کیچی کو چاہئے کہ ایسی جگہ کی دسنی کے لئے مکان سے تدارک کرادے چونکہ اکثر ممبر میونسپل ساکنان شہر ہوتے ہیں اس واسطے وہ اپنے علاقہ سے گزرتے وقت اسکی صفائی وغیرہ کا بخوبی ملاحظہ کر سکتے ہیں۔ اور اگر کہنہ خرابی یا بد انتظامی دیکھیں تو وہ باسانی داروغہ کو بلا کر یا کیچی کے موقعہ پر وہ بات پیش کر کے اوسکا تدارک کر سکتے ہیں لیکن شرط یہ ہو۔ کہ کسی ممبر کو نا جائز دباؤ سے میونیسیپی لے ٹی کے کسی ملازم سے خاص رخ کا کلام نہ لینا چاہئے کیونکہ ایسا کرنے پر وہ لوگ یعنی ملازمان صفائی ضرر رگستاخ ہو جادیتے۔ اور سرکاری کام میں غفلت کرینگے۔ جبکہ باعث شہر کی صفائی وغیرہ ٹھیک نہوگی۔ اور ممبر اس علاقہ کا رخ کا کلام کرانیکے باعث چشم پوشی کرنے کے لئے مجبور ہوتا ہے۔ گھر دلی مہتر انیان یا

بڑے آدمیوں کے رخ کے مہتروں کو ہدایت ہوتی چاہے۔ کہ وہ معینہ جگہ پر اپنا پنہ
متعلقہ گھروں کی خلافت کو گر میوں میں سات بجے تک اور سردیوں میں آٹھ نو بجے
سے پہلے اٹھا کر دین۔ اور گلی کو چہرے میں اور اوسر نہ چھینکین۔ گر میوں میں ہندو
اپریل سے ۱۵ اکتوبر تک ۲ بجے صبح اور پانچ بجے شام کو بازاروں کو چون کی صفائی بدرور
تالیوں کا دھونا اور دیگر کام صفائی شروع کرنا چاہئے سردیوں میں ۱۶ اکتوبر سے
۱۷ اپریل تک ۲ بجے صبح اور ۲ بجے شام کو کام صفائی شروع کرنا چاہئے۔

دویم۔ شہروں میں خلافت کے اٹھا کر نیکے لئے مقررہ جگہوں پر صندوق چھلی رکھنے چاہئے
ہر ایک صندوق ۴ فٹ لمبا دو فٹ چوڑا اور دو فٹ اونچا ہونا چاہئے۔ مناسب ہر گسی
صندوق پر بنیاد ہو۔ اور صندوق کو اولٹا (یعنی کھلا پہلو زمین کی طرف) زمین پر رکھنا چاہئے
سیلا وغیرہ پھینکے کیلئے صندوق کے اوپر کی طرف اور پہلوؤں میں پیچ رکھنے چاہئیں تاکہ
محسراتی اسکے اندر سیلا پھینک کر دریچہ کو بند کر سکے۔ کیونکہ دریچوں کے کھلا رہنے سے کھوپڑیاں
کے آنے اور متعفن ہوا کے پھیلنے کا اندیشہ رہیگا۔ وقت صبح اور شام صندوق کو اٹھا کر
اس فرش کو سرکاری محضر خوب صاف کرے۔ اور آجگہ پر صندوق رکھنے سے پہلے
۳ اونچے خشک مٹی ڈال دے۔ تاکہ دوسروں فرش کے صاف کر نہیں کسی قسم کی تکلیف نہ ہو۔
اور چند دنوں میں فرش کو متعفن ہو جائیگا اندیشہ بھی نہ رہے۔ اور ان صندوقوں کو ایسے
موقعہ پر رکھنا چاہئے۔ کہ اسکے گرد فراخ کے گلی کو چون کے بائیں ہاتھ بلا دور دراز کی مسافت
کی تکلیف کے اپنا اپنے گہروں کا کوٹا رسید نہیں کیا سکین۔ یا مہترانی اس گلی کو چہرے کے
گھروں کی خلافت رسید جمع کر سکے۔ اگر صندوق ہر ایک کو چہرے میں سے یا ایسے موقعہ پر
میں کر اسکے گرد فراخ کے لوگ باسائی اپنے اپنے گہروں کا کوٹا ان میں نہیں کر سکتے ہیں

خلافت
غیرہ کے
لئے صندوق

تو لوگوں کو سنا دے گی کہ اپنی گھروں کا کوڑا مقررہ
 صندوق کے علاوہ گلی کو چر کے ادھر ادھر نہ پھینکیں۔ وہاں سے خواہ بھیکدار کے آدمی
 خواہ سرکاری ملازمان صفائی جیسا کہ بیٹی کا انتظام ہو۔ گدھوں گاڑیوں پر لا کر شہر سے
 دور جتنی جلدی ہو سکے کھیتوں میں لیجاویں۔ اگر یہ کام ملازمان صفائی کے متعلق ہے تو
 صندوق سے اس کوڑے کو اٹھا کر شہر سے باہر پاؤ میل کے فاصلہ پر درمی کے گداموں
 میں لیجانا چاہئے۔ اور دھنسے بھیکدار لوگوں کو بیجا جادے۔ میلہ لیجا نیوالے بورڈوں
 یا گاڑیوں کو ایسا ہونا چاہئے۔ کہ گاڑی کے چلتے وقت زمین سے غلطی وغیرہ سرکوں
 پر نہ گرتی جادے۔ کیونکہ اس قسم کی گاڑیوں کے استعمال سے گاڑی کے اٹناے گز کے وقت
 باز اس کو چہرہ ٹھیک طور پر صفائی نہ ہو سکیں گے اور گزرنے والوں کو متعجبی کے باعث ضرور
 حقارت پیدا ہوگی۔ شہر کے باہر غلطی وغیرہ اکٹھا کر نیگے جو گدام بنائے جا دیں۔
 زمین سے ہر ایک کو پانچ چہرے اوپر لبا چوڑا ہونا چاہئے۔ ان گداموں میں غلطی
 مدت تک نہ رہنی چاہئے بلکہ اگر ممکن ہو تو روز کا روز جو کوڑا ہو سچا لٹا چاہئے۔ اگر یہ کام
 بھیکدار کے سپرد ہے تو اس کو ہدایت ہونی چاہئے۔ کہ غلطی اکٹھی نہ ہو جادے۔ اکثر
 دیکھا گیا ہے کہ بھیکدار غلطی اکٹھی وغیرہ کو گھروں سے لٹا لٹا لیتے ہیں۔ لیکن
 میلی بھیکدار ان زمین وہاں پھینک جاتے ہیں۔ جسے جمع ہوئیے تھوڑے سا لون میں ڈال
 غلطی کی بہری ہوئی بھیکاریوں کے ڈھیر لگ جاتے ہیں۔ اور وہ جگہ بھیک طور پر
 صاف نہیں ہوتی۔ اس واسطے ملازمان صفائی کا فرض ہے۔ کہ اس جگہ کو صاف ستھر کر کے
 کی غرض سے روڑی کے گداموں کے پاس کنگدھن کے ڈھیر نہ ہونے دیں۔ شہر کے کسی
 گدام میں خاص کر جون جولائی گشت ستمبر میں یعنی موسم برسات میں غلطی کسی صورت

شہر کی غلطی
 نکالنے کا انتظام

غلطی کو گدام

مین اکٹھی نہ رہنی چاہئے۔ بلکہ ان مہینوں میں غلاظت کو جتنی جلدی ہو سکے شہر سے باہر لیجکر کھیتوں میں ڈال دین اور اسپر تین چار انچہ خشک مٹی ڈال دین۔ تاکہ کسی قسم کی بونہ نکلنے پاوے۔

سوم۔ گلی کو چہ جہاں تک ہو سکے فراخ ہونے چاہئے تاکہ ہوا کی آمد رفت بخوبی رہ سکے بڑے بازاروں کی کچی سڑک اتنی فراخ ہونی چاہئے۔ کہ پہلو پہلو دو گاڑیاں چل سکیں بڑے بڑے بازاروں کی دو دو جانب درخت لگانے چاہئے۔ تاکہ رکے ذریعہ کیٹیف ہو اور ست ہو سکے۔ بازاروں کے کشادہ ہونیکے باعث اور درختوں کے باعث گلوں کو آمد رفت کی وقت دہو پ و غیرہ سے تکلیف نہ ہو۔ گلی کو چہ اور سڑکوں کو درمیان سے اونچا اور دو طرف سے ڈھلوان ہونا چاہئے۔ اور ایسے کو چون کے سوا جو بہت ہی تنگ ہوں کو چون اور بازاروں کے دو طرف نالی ہونی چاہئے۔ تنگ کو چون میں جن میں سے احسان کا گھر منجبل ہو سکتا ہے تنگی جگہ کے باعث کو چہ کے درمیان ہیز ایک نالی کافی ہوگی۔ کسی گلی کو چہ میں مقررہ جگہ کے علاوہ بول کرنا یا غلاظت پھینکنا فوراً نید کرنا چاہئے۔ مرمت کی وقت گلی کو چون کی شروع سے اختتام تک درستی ہونی چاہئے۔ اگر روپیہ کم ہو نیکیے سبب اور گلی کو چہ کے بہت لمبا ہو نیکیے باعث ایک دفعہ اسکی درستی نہیں ہو سکتی۔ تو ہمیشہ ایک طرف سے شروع کر کے جہاں تک ہو سکے بجادین کیونکہ ہر گھر اپنا ٹکڑا دھان بنانے سے اس فرش کی صفائی بالکل نہ ہو سکے گی۔ اور غامسکر ہونے پر برسات میں جگہ کے نامور ہونیکے باعث پانی وغیرہ گھروں میں اکٹھا ہو جاویگا زمین میں گرے ہو نیکیے باعث کچھ ہو جاویگی۔ جس سے لوگوں کے نقصان کا احتمال ہو اور زمین کے سیلاب ہونیکے باعث ہوا مرطوب ہو کر سفر صحت پڑتی ہے۔ اور اگر بدودیا ہو تو

کا بھی ہی حل ہے تو وہی موسم برسات کا پانی گذر نہ ملنے کے باعث زمین دوز ہو کر عمارتوں کو نقصان پہونچا دیکار اور انکی شکستگی کا باعث ہو گا۔ یا زمین میں گزر کر کنون میں پہونچ کر کوڈن کے پانی کو خراب کر دیگا۔

بدر رو نامی

بدر رو - نامی - بڑے بڑے بازار وں اور گلی کو چون میں بازار اور کوچہ کے دو پہلوں کے برابر ہونی چاہئے کیونکہ اگر نامی درمیان میں رکھی گئی تو اس میں مغلصلہ ذیل قباحتیں ہونگی اول فرش کو دونوں طرف سے اونچا اور درمیان سے ڈھلوان نہ بنا دینا دوسم - گہرے ڈھلوان و تجمہ کی نالیوں کو اپنی اپنی طرف کے نصف حصے یا زار کوٹے کر کے بڑی نامی میں ملنا پڑیگا۔ جسکے باعث صفائی درستی سے نہ ہو سکیگی۔ سوم - مردمان اور کارٹھی وغیرہ کی آمد رفت میں سخت تکلیف ہوگی۔ بلکہ نابینا وغیرہ آدمیوں کے گرنیکا ڈیا و خطرہ میگا مان اگر گلی تنگ ہو۔ اور اسکے دو پہلو ڈن پر نابینا رکھنے سے آمد رفت کی جگہ تنگ ہو جاتی ہے تو ایسی حالت میں کوچہ کے درمیان میں نامی رکھ سکتے ہیں۔ نالیوں کو ہیشہ گول اور ڈھلوان بنا نا چاہئے۔ اسکی اندرونی سطح کو کسی منٹ وغیرہ مصالح کے ذریعہ گول اور ہموار کر دینا چاہئے۔ کیونکہ دوسری قسم کی نالیوں میں جو کونہ دار ہوتی ہیں۔ اور جبکی اندرونی سطح ہموار نہیں ہوتی۔ غلاطت بھری رہتی ہے اور وہ کسی صورت میں صاف نہیں رہ سکتی۔ کھر کی نالیوں کو ڈھلوان کے طور پر ہی نامی کے ساتھ ملنا چاہئے۔ تاکہ کسی قسم کی غلاطت انکے ملاپ پر نہ رہ سکے۔ اور پانی وغیرہ جائے ملاپ پر سے بہ کر بڑی نامی میں جائے اور منہر وغیرہ ہی اسکو اچھی طرح صاف کر سکے۔ منہر کی کل بدر رو منجہ ہونی چاہئے اور الگو شہر سے دور ایسی جگہ پر ختم ہونا چاہئے جہاں اسکے نزدیک کوئی تالاب کو ان وغیرہ نہ ہو۔ بلکہ موسی یوں کے پانی پینے والے تالابوں میں ہی جگہ پر ختم نہ ہونا چاہئے

گیونکر جو نقصانات انسان کو گندہ پانی پینے سے ہوتے ہیں۔ دی نقصان مویشیوں کو بھی
 ہوتے ہیں۔ اگر برسی بڑی بدرودا پر سے چھتی ہوئی ہوں۔ تو انکے چہتوں میں بخور و بخور
 فاصلہ پر اسنے اتنے سوراخ۔ یعنی موگھے ہونے چاہیں کہ مہتر بدرود کے اندر جا کر اسکو بخوری
 صاف کر سکے۔ نہر کی کل بدرود کو دن میں دو دفعہ صاف کرنا چاہئے۔ اور ان میں کسی جگہ
 کوڑا اکٹھا نہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ اگر ایک جگہ سے بدرود صاف ہے۔ اور دوسری جگہ
 سے نہیں تو گندہ پانی درستی سے نہ بیکسیگا۔ اگر روپیہ کی گنجائش ہو۔ تو نہر کی کل بدرود
 دو دفعہ نہیں تو کم سے کم ایک دفعہ دن میں دہلوا دینی چاہئیں۔ اگر گنجائش نہ ہو نیکی باعث اتنا
 آدمی بہم نہیں پہونچ سکتے ہوں۔ تو بازاروں اور گنجائش آبادی کے گلی کو چون کی نالیوں
 کو توھر دی ہی دہلوا دینا چاہئے۔ جن شہروں میں نالیاں نہیں اور ہر ایک نے اپنا گھوگھین
 گندہ پانی کے اکٹھا ہونیکے لئے پختہ چوبچہ بنوائے ہوئے ہیں۔ تو ان چوبچوں سے گندہ
 پانی کو گھڑوں یا باخاؤں کے ذریعہ آبادی سے باہر کہتوں میں پھینکا جانیئے۔ نہ کہ چوبچہ
 سے گھڑا بھر کر مکان کی دیوار کے باہر گلی میں پھینک دیا۔ کیونکہ سطح کر نیسے گلی کو چوبچہ گندہ
 ہو جاوینگے۔ اور اس جگہ کی ہوا مرطوب ہو جاوے گی۔ بازاروں کی بدرود پر چوبتر سے ہرگز
 نہ ہونے چاہئیں جہاں تک ممکن ہو اس رسم کو جلد دور کریں۔ اور بازار اور دیگر مکان کی
 بدرود کو اگر وہ سطح زمین کے برابر ہے۔ تو کھلا رکھنا چاہئے۔ اگر بدرود زمین و زہر تو کیا ہی
 بات ہے۔ بدرود پر تہے بنانے سے مفصلہ ذیل خرابیاں نکلتی ہیں۔ اولی۔ اگر تہے
 تنگ ہیں تو محسوس غیر بدرود کی صفائی درستی سے نہیں کر سکتا۔ دوم ایسے تہوں پر حلوائی
 بادیچی سبزی فروش اور کل و دیگر دکاندار اپنی فروختی چیزوں کو خریداروں کے ملاحظہ
 کے لئے سجا کر رکھتے ہیں۔ جنہر خاصکر موسم برسات اور گرمیاں لاکھ لاکھ ٹکڑیاں بیٹھتی ہیں۔

دکانوں پر چوبچہ

اور ان کھانے کی چیزیں ہر بدر رو کی فلاطت کے انجریے اور مکھیوں کے ذریعہ غلامت کے ریزے بخوبی سراست کر سکتے ہیں۔ کیا اپنی موسم پر سات یا گرمی میں نان بائی اور حلوائی کو دکان پر چھوٹی سی انگلیٹھی میں اوپے وغیرہ ڈالکر دھوان کر لے نہیں دیکھا۔ تاکہ دھوین کے باعث کھچی بیٹھنے نہ پادے۔ کوئی ناشتہ شہر جہان میں ایسا نہوگا جس کو غلامت وغیرہ سے بہتر نہ ہو۔ پس بدر رو کی اوپر والے مقررین میں صفائی وغیرہ مکہ تہاں یا دیگر خود مئی کشیا کو سکھنے سے غلیظ اسہرات اور غلامت کے ذریعہ سے آلودہ کرنا نہیں ہے۔ تو اور کیا ہے۔ اگر خریدار ہی ایسی دکانوں سے نہ خریدیں۔ اور خواندہ آدمی ناخواندہ دکانداروں کو اس قسم کی کارروایوں کی خرابیاں بیان کریں۔ تو یقین کامل ہے کہ یہ خراب رسمیں بہت جلد بند ہو جائیں۔

ملازمان صفائی سے اگر بدر رو وغیرہ کی صفائی میں پوری پوری عانت فانی کی۔ اور ساکنان شہر خاصکر دکاندار و دھوپو پاری اور مسنورات انچی صفائی کی طرف پورے طور پر متوجہ نہ ہو تو ملازموں کی صفائی کر نیسے کیا ہوتا ہے۔ کیا آپ نے کبھی نہیں دیکھا کہ اوپر سے محض بازار گلی کوچہ کی بدر رو کو صاف کر کے آگے جاتا ہے۔ ایسے پیچھے سے مسنورات اور دکاندار گھریا دکان کا کوڑا اکٹھا کر کے جھٹ نظر بجا کر بدر رو میں کوڑا پینک دیتے ہیں۔ محض کے ڈر کے مارے وہ فرش پر تو نہیں پھینک سکتے۔ افسوس کہ انکو محض کی وہی کا تو زیادہ ڈر ہے۔ لیکن خاص اپنی اور باقیانہ شہر والوں کی محنت کو کچھ پرواہ نہیں۔ اگر اسی کوڑے کو مقررہ جگہ پر صندوق میں پھینکیں۔ اور صفائی کی طرف ذرا ہی توجہ کریں۔ تو کیا عمدہ بات ہے۔ بڑے شہروں میں مسنورات اکثر اپنی بچوں کو گلی کوچہ کی نالی میں یا دکاندار اپنی بچوں کو بازار کی بدر رو میں پاخانے بیٹھا دیتے ہیں۔ اس نیت سے کہ

بچاویگا لیکن وہ شاید سہاوت سے ناواقف ہیں کہ مور یون کہے نامہوار ہونے کے باعث
 محتر اٹکو سجوی صاف نہیں کر سکے۔ دویم غلاظت وغیرہ پانی کے ساتھ ملکر اور زیادہ
 متعفن ہو جاتی ہے انکے متعفن ہونیکے باعث اس لگی کوچکی ہوا اور بھی کثیف ہو جاتی ہے
 سوم۔ محتر لوگ ہر روز کو صاف کرنے وقت جہاز سے صاف کرتے ہیں۔ اس طرح کرتے
 پر وہ کل غلاظت ٹکا ہر رو میں پھیل جاتی ہے اور اسکے ذرہ لکھو مور یون کے ڈونگن میں
 سے نکالنا مشکل ہوتا ہے۔ جس کے باعث ایگہہ بوسیدہ ہونے رہتے ہیں۔ اور خاک
 موسم گرما اور برسات میں دباٹی بیماریاں مثلاً سیفہ پیمین سہال کا باعث ہوتے ہیں۔
 جن سے ہزاروں جانیں تلف ہوتی ہیں۔ پس مناسب ہے کہ اس بڑی رسم کو چھان بیک
 ہو سکے غبار کرنا چاہئے۔ اور ناخوانج مسدودات اور مایون کو اس بڑی رسم کے یہ
 نتائج سے آگاہ کر دینا چاہئے۔ بچوں کو ہمیشہ مقررہ جگہ بچو پانخانہ کے لئے مقرر کی گئی ہیں
 بول بران کے لئے بیٹھنا چاہئے۔ اور اسکے بول ہر از کرنے کے بعد آجگہہ پر خشک مٹی
 یا چوہے کی راکھ ڈال دین۔ تاکہ محترانی کے آنے تک وہ متعفن نہ ہو جاوے۔ اگر جگہ
 تنگ ہے تو مناسب ہے کہ بچہ کو پانخانہ پھر انیکے بعد اسکے پانخانہ کو مٹی یا چوہے کی راکھ
 میں لپیٹ کر سرکاری صندوق وغیرہ مقررہ جگہ پر ڈال دین۔ تاکہ گھر کی صفائی بھی درست
 رہے اور بو بھی نہ آوے۔ اسی غلاظت کو نظر بچا کر دریچہ کے راستہ گلی کو چھین کھڑک پر
 ہرگز نہ پھینکنا چاہئے۔ کیونکہ آتے جاتے لوگوں کے پاؤں کو لگیگا۔ اور جو بتوں کے
 ذریعہ گھر دن میں پہنچا گیا۔ اگر کنواں نزدیک ہو تو یہ ہوا وغیرہ کے ذریعہ کثرت میں
 پہنچ کر اسکے پانیکو خراب کر دیگا۔ اور اگر کنواں نزدیک نہیں ہے۔ تو بھی اسکے
 ذریعہ میں اڑ کر ہو کو متعفن کر دینگے۔ خراب ہوا کے نقصانات تو آپکو پہلے بتائے گئے ہیں

لوگوں کو تو جانا ہیں
 کیون

سہو اکثر دیکھا ہے کہ محتر بازار دن اور کوچن میں جھاڑو دیتے وقت او جگہ کی مٹی اور رکھ
 وغیرہ کو نزدیک والی نالی میں پھینکے جاتے ہیں۔ یہ بھی ایک بڑی رسم ہے کیونکہ اس
 سے سوریاں مٹی وغیرہ سے بھرتی جاتی ہیں اور سچڑی کا مورچوں میں سے نکالنا بہت شہوار
 ہو جاتا ہے۔ اسلئے مناسب ہے کہ جتنی جلد ہو سکے اس رسم کو دور کریں اور داروغہ صفائی
 انعامت محتر دن کو اس بارہ میں ہدایت کرے اور خود بھی نگران ہو کر اپنے حکم کی تعمیل
 کر دے تاکہ حتی الامکان مویان صاف رہیں۔

بادرچی خانہ دہلیز

بادرچی خانہ بازار سی تنور اور ڈبل روٹی کی دکانیں - (۱) چونکہ اکثر اس مکان کے
 بادرچی خانوں میں پیتل یا تانبہ بنکر برتن استعمال کئے جاتے ہیں اور ایک دفعہ کا کہنا نا پکا ہوا
 پانچہ چہ گناہ تک ابھی میں پڑا رہتا ہے۔ اس واسطے کہانے کے ٹھنڈا ہونے پر تانبو
 پیتل وغیرہ کی تعمیر نہ کہانے میں ہو جاتی ہے اور اسی باعث وہ کہانا بے نرا اور کھلا ہو
 جاتا ہے۔ مگر متواتر کئی مہینوں تک اس قسم کی دال وغیرہ کہائی جاوے۔ وہ کہانے
 والوں کو کاپر یا سترنگ یعنی تانبے کے زہر کی علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں مثلاً پیٹ درد، کھانکا
 ذائقہ خراب قبض یا اسہال وغیرہ اس بات کے روکنے کے لئے مناسب ہے کہ ان برتنوں کو
 مہینوں میں کم سے کم دو دفعہ قلعی کرانا چاہئے۔ تاکہ تانبو کا زہر کہانے میں ملنے نہ پاوے
 ہر روز کہانا کھانے کے بعد ان برتنوں کو اندر سے باہر خوب مانجنا چاہئے نہ کہ صرف کھنڈھ
 پانی سے دھوئے۔ (۲) ان دکانوں کے نزدیک قصاب وغیرہ کی دکان نہ ہونی چاہئے۔
 (۳) غلاظت وغیرہ کے ڈمیر ان دکانوں کے نزدیک ہرگز نہ ہونے چاہئے (۴)
 ان دکانوں پر چکون کا ہونا نہایت ہی ضروری ہے کہ بازار کی گندگی آلودہ کہانیاں
 کہانے پر نہ پہنچ سکیں۔ (۵) بانی وغیرہ کے برتنوں کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔

اور انکو نزدیک کچھ وغیرہ نہ ہونا چاہئے۔ (۷) موسم گرما میں حتی الامکان طلوع آفتاب سے پہلے کھانا وغیرہ تیار ہو جاوے (۸) آٹا گوند ہنے والے آدمیوں کو صاف ستھرا رہنا چاہئے۔ اور خاصکر آٹا گوند ہنے سے پہلے انکو مٹھ پاؤن اور بازوؤں کو خوب صاف کر لینا چاہئے۔ آٹا گوند ہتے وقت مٹی وغیرہ صاف کرنے اور ہتھوکتے سے نہایت احتیاط کرنی چاہئے۔ تاکہ اس قسم کی غلطیوں کا ہتھوکتے وغیرہ کے ذریعہ آنے وغیرہ میں نہ جا پڑیں۔ (۹) باد چمی خانہ کو سرد رہنا چاہئے اور سردی وقت ستھرا کر کھانا چاہئے۔ قصاب خانہ اور سیسایہ بیکری کی شناخت کسی صورت میں خواہ مشہر خواہ گانو کی حد کے اندر یا ایسی جگہ پر کہ جہاں سے آدمیوں کا گزرنہ ہو۔ قصاب خانے بچا ہے۔ اول تو یہ بات انسانیت سے باہر ہے۔ دوسرا خواہ کوئی آدمی ہو۔ اسکو ضرور کہہ دیتا ہوگی اسلئے مناسب ہو کہ قصاب خانے مشہر کی حد سے باہر ایسی سمت میں بنائے جا دیں۔ کہ آدمیوں کا اسلئے پاس سے گزرنہ ہو۔ اور اسجگہ کی رو سی ہو انشہر میں نہ پہنچ سکے۔ قصاب خانہ میں موسم برسات کے لئے ٹھکانہ ضرورت جگہ چھٹی ہوئی ہی ہونی چاہئے قصاب خانوں کی چھت پیل پاؤن کے ذریعہ ایسی بنانی چاہئے کہ سطح زمین سے نو دس فیٹ اونچی ہو۔ چھت کے نزدیک دیواروں میں چاروں طرف بڑے بڑے دریچے یا ڈون وان رکھنے چاہئے۔ تاکہ روشنی اور ہوا کی چاروں طرف سے آمد رفت ہو۔ کل قصاب خانہ کچا فرش اگر ممکن ہو تو سلیت پتھر کی در نہ پختہ اینٹوں کی تو ضرور ہی ہونی چاہئے۔ تاکہ پانی یا غلاظت اس میں نہ سما سکے۔ اسکو درمیان کی طرف ڈٹا کر رکھنا چاہئے۔ اور دونوں طرف کی ڈہلوان کے درمیان میں ایک پختہ بدر رو ہونی چاہئے۔ بدر رو کو کسی چھت یا چاہئے۔ تاکہ مالی درستی سے دھوئی جاسکے۔ بدر رو کے اختتام پر ایک ایسا پختہ حوض یا

قصاب خانہ بیکری کی شناخت

یازمیوں و درلوہے کی بالٹی رکھنی چاہئے۔ جبین قصاب خانہ کے دھون کا پانی بغیر اچھلنے کے
 سسکے۔ ہر روز مقررہ وقت پر بکرے فرج ہو نیچے بعد میونسپل کے خاکروب اور چنی
 قصاب خانہ کے فرش کو دھو کر خوب صاف کریں۔ واروغہ صفائی کا قصاب خانہ کو
 ہر روز ملاحظہ کرنا بھی ایک خاص فرض ہوگا۔ اگر ایسا نہ کیا جاوے گا تو ممکن نہیں کہ قصاب خانہ
 ٹھیک طور پر صاف رہ سکے۔ قصاب خانہ کے متعینہ محنت کار فرض ہے کہ اس جگہ
 کی فہلائی کے بعد دھون کا پانی یا جو دیگر قسم کی غلاظت ہو۔ خواہ گھڑوں کے ذریعہ خواہ
 آہنی گاڑی کے ذریعہ جو کچھ میونسپل بورڈ نے ہم پہنچائے ہوئے اٹھا کر مقررہ کسٹ
 پر لیجاوے۔ اس کسٹ میں ایک ایک فیٹ گھری نالی چاہئے نالیوں میں اس جگہ
 کی غلاظت اور دھون کے پانی کو ڈالکر ادھر سے مٹی ڈال دیں۔ تاکہ کوڑے چیل وغیرہ کو
 پچھڑے پھیلانے کا موقع نہ ملے۔ قصاب خانہ کے گرد چار دیواری کا ہونا بھی ضروری ہے
 تاکہ کتے وغیرہ دیگر جانور اسکے اندر آکر گوشت وغیرہ کو خراب نہ کریں۔ قصابوں کو
 ہے کہ قصاب خانہ سے گوشت لیجاتے وقت گوشت کے ٹوکر دن کو کپڑے وغیرہ سے
 ڈھانپ کر لیجا دیں۔ تاکہ راستہ میں کہی چیل کو دسے گوشت پر حملہ نہ کر سکیں۔ کسی صورت
 میں گوشت کو دکانوں پر لیجا کر منگنا نہ رکھنا چاہئے۔ ایسا کرنے سے بازار کی کہیں ان گوشت
 پر بیٹھکر گوشت کو خراب کر دیتی ہیں۔ بکر وٹکا فرج ہو نیچے پہلے ضرور ملاحظہ ہونا چاہئے۔
 تاکہ بیمار بکرے فرج نہ ہوں پا دیں۔ اور اگر بکرے کے نقصان سے پانی یا اور کسی قسم
 کی نسیدار رطوبت جاری ہو۔ یا بکرے کو کھانسی ہو یا دست آئے ہوں یا بکرہ بہت
 بوڑھا ہو یا کسی دیگر بیماری کے باعث سمست اور بڑا مردہ ظاہر ہو تو اسکو فرج نہ ہونے
 دنیا چاہئے۔ فرج ہونے کے بعد اگر بکرے کے جگر میں یا پھیپھڑوں میں پانی کی سی تھیلیاں

اور ان قلیبیوں میں کرم نظمین تو اس بکرے کے گوشت کو ہرگز نہ بیچنا چاہئے۔ بلکہ ردی کر کے جلا دینا چاہئے۔ چونکہ کلابین پختہ قصاب خانوں کا انتظام ہونا فرین دنیا میں معلوم نہیں ہوتا اسلئے گاؤں میں مقرر جگہ پر بکرے ذبح کر شیکے بعد بکرے کے۔ خون کو ہر آودہ مٹی کو اٹھا کر کھیت میں کہا دے کے طور پر دبا دینا چاہئے۔ اور اس جگہ کو تہوار کرنے کے لئے تازی مٹی ڈالنی چاہئے۔

جگہ بکرہ دینا

دگر۔ کھٹیک۔ کہمار۔ یہ تینوں پیشے ایسے ہیں کہ انکی تجارت سے بہت عفوئے چھلتی ہے۔ کوئی لشیر ایسا نہوگا کہ جسکو پہلے ہی ان کا خانوں میں جانیکا موقع ملے تو وہ اسے بکے اس جگہ سے کہ نہ ان نہو۔ ان کا خانوں کی عفوئے میں لکھو تمام شہر کی ہو کو پوسیدہ کر کے ساکنان شہر کو مضرت پہنچتی ہیں۔ اسلئے ضروری ہے کہ ان کا خانوں کو شہر سے کم سے کم نصف میل کے فاصلہ پر ایسی سمت میں رکھنا چاہئے کہ جھڑ سے سو آدمیوں کا گذر ہو۔ اور نہ ہی اکثر اس طرف کی ہو شہر کی طرف چلتی ہو گہوار لوگ شہر میں کچے برتن بناوین تو کچھ ہرج نہیں۔ حرف انکے بیٹیوں کے انجرات مضرت ہوتے ہیں۔ اس واسطے بھی کو شہر کے اندر کسی صورت میں نہ ہونا چاہئے۔ بڑے بڑے شہر ہا کے نزدیک بھٹیوں اور آؤن کو بھی نہیں ہونا چاہئے۔ انکو شہر کی حد سے کم سے کم ایک میل کے فاصلہ پر اور شاہراہ سے ۶۰ گز کے فاصلہ پر ہونا چاہئے تاکہ انکی کثیف ہوا شہر میں نہ آئے ہاؤسے اور سڑک پر سے گزرنے والوں کو مضرت نہ پڑے۔

پیشے آس

میونسپل کی ٹیٹان۔ میونسپل کی ٹیٹان شہر سے باہر کسی ایسے موقع پر ہونی چاہئے جس جگہ لوگوں کی آمد رفت بہت کم ہو اگر ٹیٹان سائیکی میں تو اسکے گرد چار دیواری اور اسکے اندر علیحدہ علیحدہ خانے ہونے چاہئے۔ اور ان خانوں کے اوپر چیت اس طریق

ڈالنی چاہئے۔ کہ چپٹ اور خانہ کی دیواروں کے درمیان دو جوڑھ گڑھا کا مصلحہ رہے تاکہ ہوا
 کی آمد رفت بخوبی رہ سکے۔ اور وہ جگہ عفوٹ نہ پکڑے۔ ہر ایک خانہ کی پھلی دیوار میں
 ایسا سوراخ رکھنا چاہئے۔ کہ محضر کو ہر ایک موقع پر صفائی کی خاطر اندر جانگی ضرورت
 نہوے۔ اور وہ اس سوراخ کے راستہ ہی باسانی گملہ وغیرہ کو اٹھا کر صاف کر سکے۔ ہر ایک
 کمرہ میں پیشاب کے لئے روغنی ٹوٹا اور براز کے لئے روغنی گملہ یا لوہے کا ٹوٹا زندہ جو روغنی
 گملہ کی نسبت از ران ہونا ہے رکھنا چاہئے۔ تاکہ کمرہ کے فرش پر بول براز کے گرتے
 سے عفوٹ نہوے۔ ہر ایک کمرہ میں اور براز کے گلمین دو دو تین تین انچ خشک مٹی ڈالنی
 چاہئے چونکہ موسم برسات میں ہر موقع پر خشک مٹی کا ملنا مشکل اور کئی دفعہ ناممکن ہو جاتا
 ہے اس واسطے بہتر ہے کہ ہر ایک مٹی کے پاس مٹی کے گرام کے لئے جھوٹی سی کوہڑی بنی
 جائے۔ تاکہ وقت بوقت خشک مٹی باسانی دستیاب ہو سکے۔ اور محضر دیکھو کوئی غلہ
 نہ رہے۔ جو وقت لوگوں کی آمد رفت کا موقع ہو تو محضر کو اس جگہ موجود رہنا چاہئے
 تاکہ رفع حاجت کے بعد صفائی درستی سے ہو سکے۔ غلاظت کے اکھاڑ نیکے لئے ہر ایک
 مٹی کے پاس ڈھکنے دار لوہے کی بالٹی یا بڑا سا ٹوکرا ہونا چاہئے۔ لیکن معلوم رہے
 کہ بول اور براز کو ایک ہی بالٹی میں نہ ڈالیں۔ اگر میونسپلٹی غریب ہو تو براز کے لئے بڑا ٹوکرا
 اور بول کے لئے ایک گھڑا رکھنا چاہئے۔ براز کو ٹوکرے میں ڈالتے ہی اس پر خشک مٹی
 ڈالنی چاہئے۔ تاکہ اس سے عفوٹ پیدا نہوے۔ کئی شہروں میں ہنسنے دیکھا جاوے
 کہ گھڑے اپنی بغیر پکڑیوں کو صبح شام تینوں یا ایسے مقامات پر جہاں لوگ رفع حاجت
 کرتے ہوں۔ بیجاتے ہیں اور بیڑوں کو براز کھلاتے ہیں۔ محضر یا دیگر ملازمان میونسپلٹی
 جو صفائی کے نگران مقرر ہوتے ہیں۔ رفع تکلیف کی غرض سے انکو منع نہیں کرتے

یہ بات بھی سخت منہر صحت سے گزربون کو ہدایت ہونی چاہئے۔ کہ بہترین کو ایسی غذا نہ دیں اور سرکاری ملازم جو ٹٹی پر مقرر ہوا اسکا یہ خاص سرمن ہونا چاہئے۔ کہ ان لوگوں کو ایسا کرنے سے باز رکھو۔ لوگوں یا بالٹی وغیرہ میں سے میلے کو اٹھا کر میلے کے گداموں پر پہنچانا چاہئے۔ یا کسی آوے پر گڑا کھو دو کر دانا چاہئے۔ یا کھیت میں ایک ایک فٹ نالی کھود کر اس میں چھ یا نو انچہ تک ڈال دینا چاہئے اور باقی ماندہ چھ یا تین انچہ گہری میں مٹی غلاط کے اوپر ڈالنی چاہئے۔ تاکہ عفونت نہ نکلے بعد میں اس کھیت پر کاشت بخوبی ہو سکتی ہے۔ اگر ٹٹیاں چند روزہ ہیں تو اس جگہ کے گرد بوریا کی چار دیواری کر کے چار دیواری کے اندر نالیاں ایک ایک فٹ گہری کھودنی چاہئے۔ جگہی مٹی ان کو کتنا دلو کے نزدیک پڑی رہے لوگوں کو ان نالیوں میں پاشنا نہ پھرنے کے بعد اٹھنی دفعہ پاشنا پر مٹھی دوسٹی مٹی ڈال دینی چاہئے تاکہ اس سے عفونت نکلنے کا احتمال نہ رہے۔ جنوت وہ نالی تین چوتھائی تھ کے قریب پڑ ہو جاوے تو مہتر کو چاہئے کہ باقی ماندہ مٹی نالی میں ڈال کر اوجگہ کو مہور کر دیوے تین مہینوں کے بعد اس جگہ پر کاشت کرنے سے نہایت عمدہ زراعت ہوگی۔ اگر میونسپل کی ٹینوں کی دیواریں اور فرش بچتہ ہو تو اوپر مار کا پلستر کرنا چاہئے۔ مار کا ٹیکے فوائد ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔

قبرستان اور مرگھٹ۔ کسی جگہ میونسپل کی حدود کے نزدیک یا عام گزرنے پر نہ ہونے چاہئے اور اکثر ایسی سمت میں رکھنی چاہئے کہ جھٹ کو ہوا عموماً جاتی ہو تاکہ اسطرح کی کثیف ہوا ختم کی طرف حتیٰ المقدور نہ آئی جاوے۔ کسی صورت میں شہر کی حد کے اندر مردہ نہ جلایا جاوے اور نہ دبا یا جاوے۔

چھپر یعنی کچے تالاب میونسپل کی حدود میں نہ جائز اور فضول چھپرون کا ہونا قرین صحت

نہیں۔ (۱) چہڑوں میں سن وغیرہ نہ بھگونی چاہئے کیونکہ سن کے بوسیدہ ہونے پر نہایت
 اسی عفت پیدا ہوتی ہے (۲) وہ پانی نہا کیے قابل نہیں رہتا ۱۳۱ اگر مویشی ہی پرین و
 انکو مضربڑتا ہے اس قسم کی خرابیاں گاون کے بیان میں بیان کی گئی ہیں اس بخوان
 چہڑوں کو بھی چکی ضرورت نہ ہوتی ڈلو کر سموار کرنا چاہئے۔ اور اس سموار شدہ جگہ پر
 سرس کیکر پھردان۔ سوچ کھی۔ یو کے پس وغیرہ کے درخت لگانے چاہئے کیونکہ یہ سب
 درخت دافعہ بخار ہوتے ہیں۔ موخر الذکر درخت تو خاص کر نہایت مفید اور نہایت ہی فروزا
 ہے کیونکہ اسکی کوئی جڑی نہیں جو ضائع جانیوالی ہو۔ پتے۔ پھلکا۔ نکڑی۔ جڑ۔ پھول
 وغیرہ خوشبودار اور خوش ذائقہ ہوتے ہیں اور سب عمدہ دافعہ بخار اور دافعہ کھانسی
 میں یہ درخت ان امراض کے علاوہ کئی اور بیماریوں میں مفید پڑتا ہے۔

چار دیواری۔ فی زمانہ مار دھار کا کوئی خوف ہی نہیں اس واسطے چار دیواری کی ضرورت
 ہی نہیں سمجھی جاتی۔ اگر محصل جنگی کا فکر ہے تو تاورٹے ایسے موقعہ پر بیٹھا جائے کہ جہاں
 سے وہ لوگوں کو شہر کی حد میں داخل ہوئیے پہلے ہی روک سکین اگر شہر بکھرا ہوا اور
 میں کئی سرکاریں ہر طرف سے آتی ہوں۔ یا کسی۔ دیگر باعث جا۔ دیواری کا بنانا ضروری
 سمجھا جاوے تو چار دیواری کو کسی صورت میں چوبہ فیٹ سے اونچا نہ ہونا چاہئے
 اونچی چار دیواری سے شہر کے گلی کو چون میں ہو اکی آمد و رفت تھیک نہیں ہو سکتی۔
 کیونکہ اول تو شہر کی آبادی گنجان ہوتی ہے۔ دوم شہر کے مکان بہت اونچے ہوتے ہیں
 اس واسطے اونکی زیریں متریوں اور گلی کو چون میں اونچی فصیل کے باعث ہو اکی بخوبی
 آمد و رفت نہیں ہو سکتی۔

آبکاری۔ آبکاری کو کسی صورت میں شہر کے اندر نہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ اس سے

کسی قسم کی عفو و غنیمت پیدا ہوتی ہیں۔ جو جو کو متعفن کرتی ہیں۔ یہاں تک کہ اون آدمیوں کو جیسا کہ اس جگہ کے پاس سے کبھی گزر نہیں ہوا۔ اندر اتفاقاً لڑنے کے وقت سزا مند کے مارے ناک بند کئے بغیر گزرا و شوار ہو جاتا ہے۔ آبیاری کی غلاطت اور سڑا ہونے کے پانی کو دور کھینچتوں میں پھینکنا چاہئے تاکہ وہ ان کو آہام نہ ہو۔ اور باقی جگہ کی ہوا کو محفوظ رکھ سکے۔ آبکاری کی نالیوں میں فرش وغیرہ ہمیشہ نپتہ ہونی چاہئے تاکہ اس کے اندر کچھ اکھٹا نہ ہوئے پادے۔ شراب کی لاپن کو اون کو مینہ ہونے وغیرہ سے محفوظ نہ دین اور چھان تک مکن ہو اس رسم کو جلد بند کرنا چاہئے

گوارے۔ جہاں تک مکن ہو کو اون اور گو جڑوں کو بچکے پاس بہت مال مویشی ہو سنبھال کی حد سے باہر باؤ کرنا چاہئے اچھی آبادی کے لئے ایک ایک جگہ سطر ہونی چاہئے۔ کیونکہ شہروں میں گنجان آبادی کے باعث ہوا پہلے ہی متعفن ہوتی ہے۔ مال مویشی کے رگوں سے اوداغے بول برائے کسی طریق سے شہر کے باہر زیادے سے شہر کی ہوا اور یہی کیفیت ہوتی رہتی ہے۔ شہر میں گواروں کے گھروں کو دیکھئے گوہر اور پیناب کی بو کے ماسے وہاں ناک نہیں دیتی۔ گوارے گوہر کے اوپے بنا کر مکانوں کی دیوار دہر یہی خشک کرتے ہیں جس حالت میں ککانو کے اندر اوپے بنا کر خشک کرنے منسج کہا گیا ہے۔ تو سوچو کہ گنجان شہروں میں یہی کام کرتیے کتنی خرابیاں نکلیں گی۔ دار و قد صفائی کا یہی ہی ایک منہبسی فرض ہے کہ ایسے گواروں کے گھروں کا جو درت سے شہر کے اندر آباد ہیں اور ان کو شہر سے باہر نکالے جاتے ہیں کچھ نقص ہر گز ان کے مال مویشی کی جگہ کا اور صفائی کا ملاحظہ ہی کو کہ جو کچھ اکثر موسم ہر سات میں وہیوں کے مارش سے خراب ہو جاتے خوف سو یہ لوگ گوہر وغیرہ کے ڈبر گھروں میں اکٹھا کر چھوڑتے ہیں۔ جو بارشیں اور گرمی کا باعث

صحت متعفن ہو کر مہلک کثیف کر کے کئی بیماریوں کا باعث ہوتا ہے۔

قواعد انتظام صفائی گانون

ہر ایک گانون کا انتظام گانون کے کارکن اور سرکردہ آدمیوں کے اختیار میں ہونا چاہئے۔ اور مختصر مہی توجہ سے وہ اپنے گانون وغیرہ کا نہایت عمدہ انتظام کر سکتے ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ گانون کے تین چار سرکردہ آدمی ملکر انہی پنچایت یا کمیٹی بنادیں اور اس کمیٹی یا پنچایت سے ہر ایک لشکر کا اپنا ذاتی فائدہ متصور نہ ہو۔ بلکہ خلق کی بہتر یکا خیال ہر ایک کے دل میں رہے صفائی کے بارہ میں کوئی ایسا انہیں پڑتا جس سے اٹھو یا ساکنان دیہ کو کسی قسم کی تکلیف یا نقصان کا احتمال ہو۔ نفع مانہ سرکار قیصر منہ کی سلطنت کی وقت میں وہ مارواڑ کے اندیشو نہیں ہیں جو پہلے تو اسلئے ہر ایک آدمی بلا کھٹکے کھنکھرائے مکان میں ہر ایک جگہ گزارہ کر سکتا ہے۔ مختصر طور پر چند ایک تدابیر گانون کی حفظ صحت کے لئے ذیل میں درج کی جاتی ہیں گانون کے آباد کرنے سے پہلے اس میں کو جس پر گونا گونا بدکرنا ہے قاعدہ نمبر صفحہ کے بموجب پسند کرنا چاہئے۔ اول نیکو گانون جو آباد ہوں انہی سر زمین اور نکلیاں خوب فروخ رکھتی چاہئے۔ کم سے کم ہر ایک گلی کا عرض تین چار گز ہونا چاہئے۔ گلیوں اور سڑکوں کو ہوا برکھنا چاہئے۔ زمین ٹوٹے بھونہ زمین تاکہ موسم برسات میں باکسی دیگر ایسے موقعہ پر کچر نہ ہو جادو اگر کسی باعث کسی جگہ گھرا پڑ گیا ہے تو اس جگہ پر اس کے پڑوس کے مکان والا آدمی ایک د ٹوکے مٹی کے ڈالکر اسکو ہوا کر سکتا ہے۔ اگر گانون بڑا ہے اور اسکے طبقہ کی آمدنی

کا نامی پنچایت

نئے گونا گونا

کافی غنائی ہے تو کارکنان دیہ کے لئے اس آمدنی میں سو ایک یا ایک سو زیادہ حسب ضرورت مختصر رکھنا کچھ مشکل بات نہیں جو کھلی گوچون اور گاون کی بدر رو کی صفائی کر کے لیکن واضح رہے کہ گاون کے سرکردہ آدمی اس قسم کے معتز دن کو اپنا ذاتی نوکر نہ تصور کریں اور اپنے گھر کے کام میں نہ لگا رہیں۔ بلکہ کل گاون کے عام گلی کوچون بازار دن اور نالیوں کی صفائی کا ذمہ دار ٹھہرا دیں۔ گاون کے ایسے گلی کوچون کو جبین سے گاڑی وغیرہ کا گذر ہو سکتا ہو درمیان سے اونچا اور دو طرف سے ڈٹا ہونا چاہئے۔

نالی بندر

سرچے

گاون کے بڑے کوچون اور بازار دن کی بدر و حتی الامکان پکی بنانی چاہئے تاکہ بارش وغیرہ یا دیگر موقع پر پانی یا سانی بہہ جاوے ان بدر رو کو کسی تالاب یا چھپر کے نزدیک ختم نہ ہونا چاہئے۔ گلی کوچون یا بازار دن میں کسی صورت سے روڑی یا غلاط نہ پہنکتی چاہئے۔ کیونکہ اس طرح کرنے سے ایک تو اسکی عفونت سے ہونے والی ہو جاتی ہو دویم۔ کھلی کوچے تنگ ہوتے جاتے ہیں حتی کہ کچھ مدت تک اگر روڑی نہ بنائی جاوے تو گلی یا بازار کے بند ہونے کی نوبت آ جاتی ہے۔ سوم یہ کسی بڑی بات معلوم دیتی ہے کہ گھر کا کوڑا انکھون کے سامنے سے اٹھا کر دیوار کی آڑ میں آنکھون کے پردے کے ڈال دینا۔ جرہیت سے گھر کی صفائی کی گئی وہ بات پورے طور سے حاصل نہ ہو جائے تو ظاہر صاف ہو گیا لیکن صحن کی دیوار کے باہر کی طرف غلاط کے ڈھیر لگے ہوئے ہوں اگر کسی گاون میں آبادی بہت ہو اور کثرت آبادی کے باعث کسی یا زمین مالکان دیہ کی آمد رفت بھی بہت ہے اور اسی باعث وہون وغیرہ کا پانی ہی زیادہ گرتا ہو تو مناسب ہے کہ اس جگہ کی چناریت اس بازار کے فرش کو پختہ نہواوے۔ اور پانی

وغیرہ کے لئے عس بازاری کی دونوں طرف مالی رکھنی چاہئے جسکے راستہ تمام غلیظ باقی زمینوں کی جانب باسانی بہہ جاوے۔ گھر کی موریوں اور نالیوں کو بھی خواہ اینٹوں کے ذریعہ خواہ کنکریٹ کے ذریعہ سچتہ بنانا چاہئے۔ تاکہ گھروں میں گچہ وغیرہ باقی کر باعث زمین مرطوب نہ ہونے پاوے۔

گھر کی نمایاں
مریان

روشنی
مردانہ

گھروں میں گھر کی اور چھتوں پر روشندان رکھنے کی ضرورت اور ان چیزوں کے فوائد مفصل طور پر پہلے بیان ہو چکے ہیں اور یہ بھی پہلے بخوبی قیلاً گیا ہے کہ کیڑے کے بڑے روشندان کے بغیر ایک دروازہ کافی نہیں۔ گیزر میں دروں کو ایسے کمروں میں بہت تھوڑی دیر رہنے کا اتفاق ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ آگ و ناکا بہت حصہ کھیتوں میں سرچ کرتے ہیں۔ تاہم موسم سرما میں یا بیماری کے وقت کنبہ کا کنبہ یا صرف بیمار اس ہی کو تھیں گزارہ کرتا ہے۔ اور آگ وغیرہ اسی جگہ جلتی ہے جسکے باعث خاص کردارہ نیکر نہیں اس جگہ کی ہوا بہت کثیف ہو جاتی ہے اور مضر صحت ہوتی ہے اسلئے مناسب ہے کہ جہاں تک ممکن ہو گا لون کے ہر ایک کو تھیں روشندان یا دیواروں میں دریچہ ہونے چاہئیں اکثر دیکھتے ہیں آتا ہے کہ ساکنان دیہات بال بچوں اور مال مویشی کے ایک ہی کمرہ میں رات بہر گزارنے کرتے ہیں۔ یہ بھی مناسب نہیں۔ مال مویشی کے لئے علیحدہ کمرہ ہونے چاہئیں۔ اور مال کے کمروں کا فرش ایسا ہونا چاہئے کہ مویشیوں کا پتیا با وغیرہ باسانی کسی موری کے راستہ بہہ کر کر لے باہر نکل جاوے نہ کہ اندر گھٹا ہو کر کسی زمین میں جذب ہوتا رہے گوہر وغیرہ کمرے میں سے اوزانہ نکال دینا چاہئے۔ مویشیوں کے کمروں کے دروازے اور روشندان دن بہر کھلے رکھنے چاہئے تاکہ دن بہر ان کے اندر کھلی ہوئی آمد رفت جاری رہے۔ :-

مویشیوں کی
علیحدہ کمرہ کی
ضرورت

روڈی وغیرہ گاؤں کی حد سے دوسو گز باہر جمع کرنی چاہئے۔ اس میں البتہ یہ محبت پیش ہو سکتی ہے کہ اتنے دور جانے میں تو زمیندار نیوں کا بہت سا وقت گزبر کے دھو لئے میں لگ جاویگا۔ اور باقی اشطام خانہ داری کیونکر ہو سکیگا۔ دیگر یہ محبت پیش ہو سکتی ہے کہ زمیندار اس روڈی کو روپیہ سے زیادہ قیمتی سمجھتا ہے اور گاؤں کے سب آدمی اپنی اپنی روڈی تنازعہ یا نقصان کے ڈر کے مارے اکٹھے ایک جگہ پہنکتی نہیں چاہتے لیکن یہ دونو جہتیں تدبیر کے سامنے بیچ میں اس محبت کے دفعی تدبیر پہلے مفصل طور پر بیان ہو چکی ہے اور اسکو مختصر طور پر بھی دیکھا جاتا ہے۔ ہر ایک زمیندار اپنے اپنے گھر کے ایک کونے میں ایک ایک گز اونچی مٹی کی دیوار بناتا اور دن بھر کا گوبر وغیرہ اوجھلے اگھا کرتا جاوے۔ اگر کوڑا مشترک جگہ پر پھینکتا تو زمیندار فی صبح کیوقت ایک دو ٹوکریاں خوراہ کتنا ہواٹھا کر شہر سے دوسو گز کے فاصلہ پر مقررہ جگہ پر بلا وقت پھینک سکتی ہے اور اگر وہاں پھینکنا منظرہ نہیں تو زمیندار صبح کو اپنے کھیت یا کوٹیں پر جاتا ہوا بیل یا بھینسے پر بور سے مین ڈالکر کھیت میں لے جاسکتا ہے اور وہاں تاوقت ضرورت اٹھا کر سکتا ہے۔ اس طریق سے صفائی کا انتظام ہی ہیک رہ سکتا ہے۔ اور روڈی کے نقصان کا احتمال ہی نہیں ہو سکتا۔ جہاں گلی کو چون کی مشترک روڈی پینکنے کے لئے جگہ مقرر کی ہے اسکے گرد دود گز گچی جاو دیواری چاہئے اور کوڑا وغیرہ اس چار دیواری کے اندر ڈالنا چاہئے :

روڈی وغیرہ
کا انتظام

چھپرے کے پتالاب گاؤں کے گرد چھپرہ دن کا ہونا ہی ضرورت کے بغیر فضول ہے اور فضول گڑھوں کو ہوا کر کے انہر درخت وغیرہ لگا دینا چاہئے لیکن معلوم رہے کہ مال

کچھ پتالاب

مولیٰ کے نہاتے اور پانی پینے کے لئے تالابوں کا ہونا ضروری ہے گو کوئین سے پانی پیستہ ہوں۔ لیکن مولیٰ عموماً جہان کو ان بھی ہوتا ہے۔ چھڑون برہناتے ہیں اور اس جگہ سے پانی پیتے ہیں اگر لوگوں کے پانی کی گندراں بھی چھڑون پر ہے تو انسان کے پانی پینے کے چھڑو انون کے چھڑون سے علیحدہ ہونے چاہئے۔ اور ان کو بھی پانی پینے والے چھڑون میں نہا نایا کرے و ہونا مناسب نہیں ایسا کر نیسے جو خرابیاں اور بدعتیں نکلتی ہیں پہلے بیان ہو چکی ہیں۔ بلکہ مناسب یہ ہے کہ چھڑکا پانی نہ پیوں۔ اور چھڑکے نزدیک ایک دو گز کے فاصلہ پر چھوٹا سا کچا کنواں بنالیں اور اس کچے کوئین سے پانی پینا چاہئے۔ کیونکہ اس طریق سے اسی چھڑکا پانی زمین سے صاف ہو کر کوئین میں پہنچے گا۔ چھڑون کے نزدیک کسی صورت میں روڑی وغیرہ کے ڈھیر نہ رکھنا چاہئیں۔ یا اور کسی دیگر قسم کی غلاطت نہ ہنکینی چاہئے۔ اس سے جو نر بیان پیدا ہوتی ہیں وہ بھی پہلے بیان ہو چکی ہیں۔ ان چھڑون اور کچر تالابوں کو چارون طرف سے سو ڈھلوان نہ ہونا چاہئے۔ بلکہ ہا قاعدہ کچے تالابوں کی طرح بنانا چاہئے۔ اور اسکے گرد و بند رکھنے چاہئے :

۱۔ کانوں کے گرد جو درخت لگے ہوں۔ ان کو تا وقتیکہ انکی شاخیں سطح زمین سے ۱۲ فٹ اونچی نہ پہنچ جائیں برابر چٹائی کرنی چاہئے کیونکہ اگر شاخیں سطح زمین کے برابر پہنچ گئیں تو کانوں کے اندر ہوا کی آمد و رفت درست نہ ہو سکے گی۔ لیکن نثرنا یہ ہے کہ اگر کانوں کے نزدیک کوئی بڑا چھڑ یا تالاب یا دریا کے کا جھیلے کی ایسی جگہ ہو جسکی مرطوب ہوا سنگتوں کو یہ کو مضر ہے۔ تو اس طرف کے درختوں کی چٹم گائی کم کرنی چاہئے۔ کیونکہ درختوں کا جھنڈ اس مرطوب ہوا کو کانوں میں آنے سے روکے گا

اور اس طرح سے ایکے باشندوں کو مرطوب ہوا کی خرابیوں سے محفوظ رکھیگا۔ ایسی جگہ پر سرس کے درخت اور سورج مکھی پھول لگانا چاہئے اگر یہ نہ مل سکے۔ تو مید مجنوں یا پھروان کے درخت لگانا چاہئے۔ کیونکہ یہ درخت بھی دانہ مے لے ریا ہوتے ہیں۔ جس گائون میں درخت نہیں ہوتے اس گائون میں گرمی کے موسم میں گرمی زیادہ اور سردی کی موسم میں سردی زیادہ ہوتی ہے اس واسطے درخت گائون کو زائد گرمی سردی سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ لیکن جب اس غرض سے درخت لگائے جاویں۔ تو اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ یہ ایسے گنجان نہ ہوں۔ اور انکی شاخیں سطح زمین کے ایسے نزدیک نہ رہیں جو ہوا کی آمد و رفت کو روکیں۔ نئے درختوں کو گائون کی حدود دو گونہ کے فاصلہ پر لگانا چاہئے تاکہ انکی شاخیں گھردن تک نہ پہنچ سکیں اور ہوا کی آمد و رفت میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ ہو۔

گائون کی صفائی اور ان کو صاف ستھرا رکھنے کے بارہ میں ساکنان دیہ کو بھی دیا ہی متوجہ ہونا چاہئے۔ جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے۔ چونکہ گائون کے اکثر کٹوٹوں پر نیٹ یعنی ہٹ کھیتوں کی آبپاشی کے لئے لگے رہتے ہیں۔ اور وہ ہٹ بیلوں کے ذریعہ چلتے ہیں۔ تو اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہئے کہ کٹوٹین کی چہت کا وہ حصہ جس پر بیلوں کے گزرنے کا ہے دستی سے بنا ہوا ہو تاکہ بیلوں کا گوبر وغیرہ کوٹین میں نہ گرنے پادے اور اس طرح سے کوٹین کا پانی گندہ ہو سکے۔ اور ایسی جگہ پر سے گوبر وغیرہ کو روزگار روز اٹھا کر کٹوٹین سے دھو ڈھکی کے ڈبیر پر پھینک دینا چاہئے تاکہ اسکو خشک ہو کر ہوا کو ذریعہ کوٹین میں گر نیک موقع نہ ملے۔ پرانے کٹوٹوں کا جو مدت سے بند ہوں پانی حتی المقدار نہ پینا چاہئے۔ کوٹین میں جو وقت نئی ہاں وغیرہ چڑھائی جاتی ہے تو اسکی بوسیدگی کے

باعث عموماً کوئین کا پانی مستحق ہو جاتا ہے اس واسطے مناسب ہے کہ تا وقتیکہ کوئین کا پانی مٹا
نہوے پینا نہ چاہئے۔ اگر بالفرض اس کوئین کے بغیر اور کو ان اسمگلہ کوئی نہیں تو اس
پانی کو حسب ہدایت سابقہ جوش دیکر در صاف کر کے پینا چاہئے۔

لاہور

مردار وغیرہ جیسے پہلے بیان کیا گیا ہے چڑا تارنے کے بعد زمین میں دبا دیو چاہئے کیونکہ
جیسا انسان کی نفس کے بوسیدہ ہوئیے ہو پیدا ہوتی ہے ویسا ہی دیگر حیوان کی نفوس
سے بھی بوسیدہ ہوتی ہے۔ اگر کسی باعث یہ بات ممکن نہ ہو تو مردار دن کو گالون سر
لصف یا ایک میل کے فاصلہ پر ایسی سمت میں پھینکنا چاہئے کہ جس جگہ کا پانی کوئین آئے
اکثر گالون کے گھر دن میں پاخانہ نہیں ہوتے اور لوگ عموماً رفع حاجت کے لئے مہیتوں میں
جاتے ہیں۔ اور کئی آدمی گالون کے نزدیک ہی دیوار کی آئین مٹی پر بیٹے ہیں۔ جیسا
پہلے بیان ہو چکا ہے یہ بات بھی مضرت ہے کیونکہ وہی غلاظت خشک ہو کر موائے
ذریعہ اتنی ہوشی کہانے پینے کی کئی چیزوں میں مل جاتی ہے۔ اس لئے مناسب ہے کہ گالون
کے گرد و دوسو گز کے فاصلہ پر چھوٹی چھوٹی برجیاں بنائی جاویں اور اس محدود
جگہ کے اندر کوئی انسان پاخانہ نہ پرے پاوے۔ کھیتوں میں پاخانہ پر نیچے بعد
پاخانہ کے اوپر دو چار مٹی ڈال دینی چاہئے۔ تاکہ اس غلاظت سے عفونت نہ پیدا
ہو اور اسکے ریزے ہوا کے ذریعہ اگر ادھر ادھر نہ پھیلنے پاویں۔ چھوٹے چھوٹے
گالون میں جہاں خالی ایک ہی آدمی کا کنبہ آباد ہو تو گالون سے باہر معمولی حد پر
(۴۰۰ گز) ایک فٹ تالی کہو دینی چاہئے اور اس تالی میں لوگ پاخانہ پر کر اس تالی
کی مٹی پاخانہ پر ڈال کر اسکو بند کر دیں اس طرح عفونت نہیں ہوگی اور کھانا بھی ضائع نہ ہوگی
گالون میں اکثر گوبر کو سمکھا کر انڈین بناتے ہیں گوبر کے خشک ہوتے وقت کٹی قسم کی

جلد ضرور

گوبر

اپنی دے کس لعنتی وبائی بیماریاں

وبائی بیماریوں کو کھتے ہیں جو آگ بولے کی طرح ایک ہی وقت میں ایسے زور شور سے پھیلتی ہیں کہ ہزار مایا خلق اللہ کی جانیں لٹکے باعث تلف ہو جاتی ہیں۔ اور اس قسم کی بیماریاں اچانک انسان کو لاحق ہو جاتی ہیں اور ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں کہ بیمار انکے پنجے سے مشکل رہائی پاتا ہے اور اکثر ایسی ملک عدم ہو جاتا ہے ایسا اسلئے ایسی بیماریوں کے دوزخ میں کیا تندرست کیا بیمار سب کے چہرے ہر امان ہوتے ہیں۔ اور جیسا کہ مثل مشہور ہے ہر ایک کی جان بچھی میں ہوتی ہے۔ سبکے دین چھوٹے سے بڑے تک یہی گزرتا ہے کہ نہیں معلوم کہ وقت بیماری میں گرفتار ہو جاویں۔

اس واسطے مناسب ہے اور ہر ایک بشر کا فرض ہے کہ جہاں تک ہو سکے حتی الوسع اس قسم کی بیماریوں کی پیش گوئی کی کوشش کرے۔ اور اگر کسی جگہ اس قسم کی بیماری پڑ گئی ہو تو اسکے روکنے کی کوشش کرے کیونکہ اس میں خالی اسکے شہریوں پڑوسیوں کا ہی فائدہ متصور نہیں ہے بلکہ خاص اسکی اپنی جان کا بھی فائدہ ہے۔ اس قسم کی بیماریاں - ہیضہ - اسہال - چیچک - لڈرک فی ذر (مخمر تپ) - سرخ بادہ - (اچوری ہی پٹی) -

خسرہ - (مینرلس) - آشوب چشم - پیو - پیوئل فیور (سودکی تپ) - سال پاکس - چیچک ہے۔ انہیں سے بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جو صرف بچوں کو ہی ہوتی ہیں مثلاً چیچک خسرہ - اور بعض ایسی ہیں جو بزرگوں کو ہوتی ہیں - مثلاً پیو - پیوئل فیور - لیکن چند ایک ہیضہ مای فائڈ فیور - وغیرہ ایسی موسمی بیماریاں ہیں کہ ہر ایک انسان کو ہر ایک عمر میں

خواہ امیر خواہ غریب خواہ عوام ہو خواہ بچہ ہو لاحق ہو سکتی ہیں۔ اور یہ اس قسم کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ کہ فی صدی بہت کم بیمار ان کے پنجہ سے رہائی پاتے ہیں۔ اسلئے ان بیماریوں کے روکنے کی تدابیر ان سے بچنے کی تدابیر اور اس قسم کی بیماریوں کے علاج وغیرہ کی تدابیر ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔ معلوم رہے (۱) دبامی بیماری کا زہر اسکے ہر ایک بیمار میں پایا جاتا ہے (۲) یہ زہر اس بیمار کے بول و براڈ پسینے، تنوک و غیرہ کے ذریعہ مریض کے بدن سے خارج ہوتا ہے (۳) یہ چیزیں ہوا اور پانی میں ملکر ان کو خراب کر دیتی ہیں اور ہوا اور پانی کے ذریعہ تندرست انسان میں اس قسم کی بیماریاں پھیلی ہیں مثلاً مبتلا بیمار کے کمرہ کی ہوا سونگھنے یا اس قسم کی بیماری میں مبتلا بیمار کے بول و براڈ کے ذریعہ تندرست انسانوں کے پیٹے والہ پانی میں مل جانے سے یہ متعدی بیماریاں اگ بیگولے کی طرح پھیل سکتی ہیں

دبائی اور متعدی بیماریوں کے روکنے کی تدابیر

(۱) دبا کے وزن میں صفائی کا بہت ہی خیال رکھیں۔ خواہ گھر وغیرہ خواہ عام جگہوں میں کوڑا وغیرہ کے ڈھیر نہیں ہونے چاہئے۔ اگر کسی جگہ ایسے ڈھیر موجود ہوں۔ اور انکو اٹھانا ضروری خیال کیا جاوے تو اٹھاتے وقت اس میں خشک مٹی یا دافعہ عفونت اوریات ڈالنی چاہئے تاکہ عفونت پھیلنے نہ پاوے۔ اپنے اپنی گھر میں کوہر و زرد صفائی کرنا چاہئے۔ اور کمرشہر لینا یا سفیدی کرنا چاہئے۔ گلیوں بازاروں اور بدرون کی طرف ملازمان صفائی کی خاص توجہ ہونی چاہئے۔ ملازمان صفائی کی ایسے وزن میں بخوبی نگرانی ہونی چاہئے۔ تاکہ وہ کی طرح کام میں غفلت نہ کر سکیں اگر ضرورت ہو تو ایسے

دونوں میں صفائی کے لئے چند زائد ملازم بھی رکھ لینے چاہئے (۲) انہو کا جمع ہونا بھی ممنوع ہے ایسا سٹے میلہ وغیرہ باہمی مومن میں نہیں ہونے چاہئے کیونکہ ایک تو سہا پہلے ہی بگڑی ہوئی ہوتی ہے انسان کی طبیعتیں کمزور اور بیماری کے مارے ڈرپوک ہوتی ہیں دوسرا یہ کہ انہو کے بافراط ہونے اور استیاء خوردنی کی قلت اور گرائی کے باعث ان لوگوں کو کہانیکے لئے خراب چیزیں ملتی ہیں اس واسطے میلے وغیرہ سے بیمارے کے زیادہ بہتر کئے کا خطرہ ہوتا ہے (۳) لوگوں کی جہالت کے باعث بول و بران کا ٹیک انتظام نہیں ہو سکتا لوگ موقعہ اور نظر بچا کر اوپر اُدھر سے حاجت کر لیتے ہیں بول و بران اسی جگہ بوسیدہ ہو کر پانی ہو امین جا ملتا ہے ایسی موسم میں غریبوں کے گھر دن سراسر وغیرہ گنجائش کی طرف خاص توجہ ہونی چاہئے تاکہ ان میں کسی قسم کا میلہ جمع نہ ہونے پاوے۔

میلہ ٹیکہ
سہا پہلے

(۴) گہرے کدھر پچے روشتہ ان ہر وقت کھکے رکھنے چاہئے تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہو سکے (۵) متعدی بیماری والے مریض یا ایسے اشخاص کو جن سے بیماری کا شہر پہلے کا احتمال ہو عام لوگوں میں ملنا ملانا نہ چاہئے۔

آمد و رفت ہوا
میں ٹیکہ ہو

(۶) آبادی کی کسی جگہ بعض بوسیدہ چیزیں اکٹھی نہ ہونی چاہئے۔ اگر کہیں انس کی چیزیں موجود ہوں تو ان کو فوراً اٹھوا کر آبادی سے دور لیجانا چاہئے مگر کسی باعث انکا اٹھانا نہ ممکن ہو تو اس جگہ دافعہ عفوت ادویات اور خشک مٹی ڈالنی چاہئے تاکہ اس سے بونکھنے نہ پاوے۔

ادویہ وغیرہ
اٹھانی ہو۔

(۷) خاص دھام پانچا بنات گہرے کی موریوں پیشاب لکھنپتر اور تالاب وغیرہ کی صفائی کا بہت ہی خیال رکھنا چاہئے۔

(۸) اگر مکن ہو تو تالیون بدررون گھرون گلی کو چون مین دافس عفونت ادویات پھر

گندہ بکلا

چاہئے۔ موریون کے لئے سب سے عمدہ فی نائل کار باک ایڈ ہے۔ گھرون اور کو چون کے لئے گندہ بک کا فورگوگل دھوپ وغیرہ کا جلا نا مناسب ہے ہر ایک گلی کو چر مین ۶۰۔

۷۰ گز کے فاصلہ پر گندہ بک جلانی چاہئے (۹) دبائی پیاریون کے دنون مین پیڑ کو پانی کی طرف خاص توجہ ہونی چاہئے۔ پانی کو ایسے کنوئین تالاب چشمہ سے نہ لیون۔ جسکے

پانی

نزدیک متعدی بیماریاں مریض ہو۔ یا جس جگہ کے پائیکے خراب ہونیکا احتمال ہو۔ ایسے کنوئین اور تالابون کا پانی جسکے نزدیک بدررون ختم ہوتی ہو یا نزدیک سے گذرتی ہو یا جو

پانی سے عفونت آتی ہو یا من وغیرہ کے خراب ہونے کے باعث بیرونی غلاطیتیں اس مین گرتی ہون ہرگز پینا نہ چاہئے۔ جہان تک ممکن ہو ایسی موسمون مین پانی ابا لکراؤ۔ فلٹر کر کے پینا چاہئے۔ اگر فلٹر وغیرہ کا موقع نہ ہو تو پانی کے بے ہمیشہ نرم خسانوں چاء کا استعمال کریں۔

(۱۰) اگر بیماری کا بہت زور شور ہو تو تندرست انسانون کو چاہئے کہ وہ جگہ چھوڑ کر مشہرے باہر چند روزہ رہائش کر لیون۔

(۱۱) اگر اس متعدی بیماری کے روکنے کا کوئی علاج ہو تو تندرست انسانون کو نوٹ وہ علاج کرنا چاہئے مثلاً چھپک کا علاج ٹیکا لگانا۔

(۱۲) ایسی موسمون مین غربا اور مسکین کینون کی پرورش کا بہت خیال رکھنا چاہئے کیونکہ مہینہ وغیرہ قسم کی دبائی بیماریاں عموماً غربا سے شروع ہوتی ہون اور پہ بات ظاہر ہے کہ جو وقت ان بیماریون کی زہر بھڑک اٹھتی ہے تو امیر غریب کا بالکل خیال نہیں رکھتی۔ اس واسطے امیرون کو مناسب ہے کہ خواہ خلق اللہ کے خادمہ کے خیال سے

نہایت پرہیز

خواہ اپنے ذاتی فائدہ کے لحاظ سے ایسی موسمون میں اپنی غریب لواحقین اور ہمالیوں کی کھانے وغیرہ کی نگرانی کریں۔

(۱۳) ایسے دنوں میں حتی المقدور عمدہ کھانا اور نفیس کپڑا پہنا چاہئے اور صحت بدنی کا پورا خیال رکھنا چاہئے۔

(۱۴) اگر کسی کے گھرماتم پرسی یا بیابا۔ پرسی کیواسطے جانا ہو تو خالی معدہ کبھی نہ چاویں۔ ہمیشہ گھر سے نکلنے سے پہلے کچھ کھالینا چاہئے

(۱۵) جس بیمار میں اس قسم کی بیماری کی خفیف سی علامت بھی نمایاں ہو اسکو فوراً کسی حکیم کے زیر علاج کرنا چاہئے ویسیوں میں بیماری کو چھپانے گھریلو علاج کرنے اور بیمار کو تنگ تاریک مکان میں رکھنے کی جو رسم ہے یہ سخت مضر صحت ہے۔

(۱۶) متعدی بیماری میں مبتلا مریض کو حتی المقدور الگ رکھنا چاہئے۔ اور جہاں تک ممکن ہو اسکے پاس ضروری ادویوں سے زیادہ خدمتگار نہ جانے پاویں۔

(۱۷) مہیضہ وغیرہ کے دنوں میں کچی سبزیات پل وغیرہ کدو۔ کھیرے۔ خربوزہ ہرگز نہ کھانا چاہئے۔ جہاں تک ممکن ہو سکے بازاری دودھ مٹھائی سے بھی پرہیز کھیں اگر بازاری دودھ کے بغیر گزارہ نہیں چل سکتا۔ تو اس دودھ کو پینے سے پہلے خوب گرم کر کے جوش دینا چاہئے۔

(۱۸) حتی المقدور تندرست آدمی کو بیمار کے پاس نہیں جانا چاہئے۔ اگر رشتہ داری وغیرہ کے لحاظ سے نہیں رہ سکتا تو مریض کے پاس جا کر اسکے کمرہ میں کسی قسم کی چڑکائی بیچی نہ چاہئے۔ مریض کے کمرہ سے باہر اگر ناک مہنہ یا مھن کو خوب صاف کرنا چاہئے

(۱۹) اگر ممکن ہو تو اس گھر میں سے حسین و بای بیماری پسلی ہو۔ بیمار اور بیمار کے

سوائے سب آدمیوں کو کسی اور گھر میں چلے جانا چاہئے۔ چونکہ انجو وطن کی تحنوں کے لحاظ سے یہ بات قدرے مشکل اور فریگانا ممکن معلوم ہوتی ہے۔ اس واسطے مناسب ہو کہ بیمار کو ایک علیحدہ ہوا دار کھلے کمرے میں رکھا جاوے اور بہت آدمیوں کی فضول آمد و رفت بند کیجاوے۔ اپنے ملک میں بیمار کے پاس فضول انسانوں کا بیجا بیار پرسی کی مراد اور تداخل قریبی کی نیت سے اکٹھا ہو کر بیمار کے تنگ کمرے میں انبوه کر دینے کی جو رسم ہے اسکو فوراً بند کرنا چاہئے کیونکہ اول تو بیمار خود ہراساں ہوتا ہے۔ دوم انبوه کے اکٹھا ہونے سے اسکی طبیعت اور بھی گھبراتی ہے۔ سویم۔ تازہ ہوا کی آمد رفت انبوه کے باعث بخوبی نہیں ہو سکتی ہے۔ چہارم۔ ان بیمار پر سوں کے ذریعہ متعدی بیماری کے پھیلنے کا بھی احتمال ہوتا ہے۔

(۲۰) اگر ایک ہی گھر میں متعدی بیماری سے بہت بیمار ہوں تو ہر ایک بیمار کو ایک دوسرے سے قدرے فاصلہ پر رکھنا چاہئے تاکہ تازہ ہوا کے ذریعہ بیماری کا زہر کمزور ہوتا رہے کمرہ کشادہ ہونا چاہئے اور ادس کمرہ میں تازہ ہوا کی آمد و رفت بکثرت ہونی چاہئے۔

(۲۱) بیمار کی غذا کم پختاں اور دیگر قسم کی صفائی کا بہت خیال رکھنا چاہئے۔ اس کے پاس کسی قسم کی میلی چیز اکٹھی نہ ہونے پاوے۔ بیمار کے میلے کپڑوں کو لاپرواہی سے ادھر ادھر نہیں بھینکنا چاہئے۔ بلکہ احتیاط کے ساتھ پہلے تو اسی وقت فوراً گرم پانی سے دھو دین یا اگر چہ ہٹے وغیرہ کم قیمت کے کپڑے ہوں تو انکو جلا دین۔

دھونے کے بعد انکے دھون گلا پانی کو میٹن تالاب وغیرہ ایسی جگہ میں جہاں لوگوں کی آمد و رفت ہو اور جہاں سے لوگ پانی پیئے ہوں نہ ہینکنا چاہئے اور نہ ایسی جگہ پر ان کپڑوں کو دھونا چاہئے۔ کپڑوں کو دھو کر ادھر کار بالک ٹوشن یا فی نایل دوا بھی

چھڑکین اگر بہ دستیاب نہ ہو سکے تو انکو گندہاک کی دھونی دین۔ بارس کپور کے پانی سے دھوئیں۔

(۲۲) مریض کے کمرے کا فرش اگر پکا ہو اور سردی کا احتمال نہ ہو تو اسکو خوب رگڑ کر دھو دین۔ اگر فرش کچا ہے تو اس جگہ کو مٹی سے لپینا چاہئے اگر سیلاب کا اندیشہ ہے تو اس جگہ کو بیلے جلائے جاوے۔

(۲۳) مریض کے بول و براز متھوک وغیرہ کو فوراً مریض سے بجا کر ایسی جگہ رکھیں یا دباؤ دین کہ تندرست آدمیوں کو اسکی عفت نہ پہنچ سکے اور جس برتن میں اسکا بول و براز لیا جاوے اس میں خشک مٹی مٹی چاہئے۔ بول و براز کے برتن میں رفع حاجت کے بعد بھی خشک مٹی ڈال دین تاکہ اسکی بو نکلا کر تندرست آدمی کو مضر نہ پڑے۔ خدشکار اور چمکا کو جہان تک ممکن ہو پیسے کے بیار کی ہوا متغص سے پرہیز کرنا چاہئے اور اسکی غلاظتوں کے بخروں سے بھی پرہیز کرنا چاہئے اگر بول و براز یا طبع زمین پر گر جاوے تو جالت کچے فرش کے فرش کو خوب رگڑ کر دھو دین۔ اگر فرش کچا ہے تو اونچی مٹی اوکھا کر اس جگہ نئی خشک مٹی ڈال دین۔

(۲۴) حق المقدور ایسے بیمار کی بیمار پرستی کے لئے نہ جانا چاہئے۔ اور اگر جانا ضروری ہو تو بیمار کے ماتھے سے یا اسکے کمرہ میں کوئی چیز کھانی نہ چاہئے۔

(۲۵) خدشکار یا رشتہ دار ضرورت سے زیادہ بیمار کے کمرے میں نہ رہیں اور اگر بیمار کو واجب ہو کہ بیمار کے کمرے سے باہر کرنا تھوہ نہ مہمہ مینی صاف کر کے اگر ممکن ہو تو کپڑے ہی بدل دیوے۔

(۲۶) بیمار کے ماتھے کی یا اسکی چھوٹی ہوتی چیز نہ کھانی چاہئے۔

ہیضہ کے روکنے کی تدابیر ❖

اوپر تدابیر کے علاوہ جو متعدی بیماریوں کے روکنے کے بارے میں اوپر درج کی گئی ہیں۔ ہیضہ کے لئے چند ایک علیحدہ تدابیر بھی درج کی جاتی ہیں۔ معلوم رہے کہ ہیضہ کے دنوں میں معتد کرہ بالا تدابیر کے بھی پیروی کرنا چاہئے۔

(۱) ہیضہ کے بیمار کو تندرست آدمیوں سے جہاں تک ممکن ہو علیحدہ رکھنا چاہئے اور حتیٰ امکان اس کے ساتھ تندرست آدمیوں کی آمد و رفت کم ہو۔ (۲) ہیضہ کو بیکار

پاس ضرورت زیلہ و مذہنگا رہنا چاہئے۔ (۳) مریض کو کھلی ہوا اور جگہ میں رکھنا چاہئے۔ (۴) اس کی اوٹھی

یا دستوں کو الگ گلیں جوٹی ہو نصف پر ہو ڈالنا چاہئے۔ اس کو دست یا کڑی وقت بہاگت خیال کھین و زمین

پر نہ کرے اور اگر وہ قفا تہ کر جاوے۔ تو اس فرس اوپر کا حصہ چیل کر وہیں در اور جگہ چونا یا مٹی ڈال دین۔

(۵) رفع حاجت کے بعد گیلے پر اوٹھی ڈال دین تاکہ بول و روانہ سے کسی قسم کی بو نہ نکلے باوجود

اس قسم کوئی گیلے تیار رکھیں اگر وقت ضرورت پر انکی تلاش کو کرنی پڑے گیلے وغیرہ کی ٹی کو کوئین تیار

یا چشمہ وغیرہ کی باج سے کھلے ہو لوگ پانی پیتے ہوں یا لگی کوچ یا عام گندہ گاہ میں نہ ڈالنا چاہئے۔ (۶) ہضم

کپڑوں کو جو بیمار کے بول و برا سے آلودہ ہو جاویں سہر و دیکھتے پانی میں ڈالنا اور دھونا چاہئے اور

کسی صورت میں ان کپڑوں کو تندرست آدمیوں کے کپڑوں کے ساتھ نہ ڈالنا چاہئے۔ کپڑوں کے گندہ

پانی کو انفرضی سے کوئین وغیرہ کے نزدیک نہ پہنکنا چاہئے۔ بلکہ مناسب ہے کہ آدمی خود در

جین میں کپڑا کھو دو کہ پانی کو ڈال دین۔

(۷) ہیضہ کے بیمار دن کے مددگار دن کو مناسب ہے کہ جتنی دفعہ بیمار کو مدد دینے میں ہاتھ

لگا دین۔ اتنی بار اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

(۸) بیمار کے کمرہ میں یا بیمار کی چھوٹی کوئی چیز نہ کھا دین۔

(۹) اول تو مناسب ہے کہ ہیضہ کے بیمار کو شہر سے باہر کھلے ہوا اور مکان میں لیجا دین۔ اگر یہ بات نامکن ہو تو شہر کے اندر جس مکان یا کمرہ میں ہیضہ کا بیمار ہو اس مکان اور کمرہ کو دروازے کھلے رکھیں اور اس مکان میں گندہاک کا فورہ گوجل - ہرمل - جلا دین۔ بیمار کے کمرہ میں بیمار کی موجودگی کے وقت گندہاک جلانا نہ چاہئے۔ کیونکہ گندہاک کے بخور کو تنگی تنفس کرتے ہیں۔ البتہ فی تامل۔ کار بالاک الیڈ اس کمرہ میں چھڑک سکتے ہیں تاکہ ان ادویات کے بخارات اس کمرہ کی ہوا کو درست رکھیں۔

(۱۰) بیمار کے کمرہ میں ضروری چیزوں کے سوا اور کوئی چیز نہ رکھنی چاہئے۔

(۱۱) اگر مریض کمرہ میں ہیضہ سے مر جاوے۔ تو اس کمرہ کو از سر نو لینا یا سفیدی کرنا چاہئے۔ سفیدی کے بعد اس کمرہ میں گندہاک جلا کر کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں بند کر دیں تاکہ گندہاک کے بخور سے اسکی دیواروں میں خوب اثر کر جاوے۔ حتیٰ کہ کم سے کم چھ سات گھنٹہ تک متواتر اس کمرہ کے اندر گندہاک جلتی رہے جو وقت گندہاک جلتی ہو اس وقت کسی آدمی کو کمرہ کے اندر نہ جانا چاہئے۔ کیونکہ گندہاک کے دھوئیں کے باعث تنگی تنفس ہو کر آدمی مر جاسکتا ہے اور اس کمرہ کے دروازوں کو گندہاک جلنے کے بعد چوبیس گھنٹہ تک بند رکھیں۔ بعدہ کھول دیں۔ اور کم سے کم سفتہ تک اس مکان میں رہائش نہ کرنی چاہئے اور اس اثنا میں اسکے دروازے کھڑکیاں کھلی رہیں تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی جاری رہے۔

(۱۲) متوفی کا بسترہ اور چار پائی اگر بیش قیمت نہیں اور وارثوں کو ناگوار نہیں گذرتا تو جلا دین اور اگر انکی مرضی نہ ہو تو چار پائی کی ہر ایک چیز اور ہر ایک کپڑے کو گندہاک ہو کر پانی یا رس کپور کے پانی میں ابالنا چاہئے۔ اور دھونے کے بعد خشک ہونے وقت

پھر گندہک کا دھوان دیویں۔

(۱۳) جس جگہ ہیفیڈ سے مرے ہوئے کی لاش پڑی ہو اس جگہ کسی آدمی کو مٹھائی یا دیگر قسم کی غذا نہ کھانی چاہئے۔

(۱۴) ہیفیڈ کے متوفی کے جنازہ کے ساتھ ضرورت سے زیادہ آدمی نہ جانے چاہئے اور جو کوئی جاوے اور اسکو لازم ہے کہ متوفی کو اسکے مذہبی رواج کے بموجب و بانے یا جلانے کے بعد غسل کرے اور اپنوسب کپڑے دھو ڈالے لیکن مناسب ہے کہ ہیفیڈ کے متوفی کے لڑائی ایسے تالاب کو مین چنئے پر نہ ہی نہادین اور نہ چاکڑ دھوبن جس جگہ کا پانی پینے میں آتا ہو۔ اگر نہانا ہو تو دوسرے آدمی کے ذریعہ اس جگہ سے پانی لیکر تالاب وغیرہ کے کنارے سے دور نہادین اور دھان ہی کپڑے دھوئیں۔ تاکہ انکے زہر آلودہ کپڑوں کے دھون کا پانی تالاب وغیرہ کے پانی کے ساتھ نہ مل سکے۔

(۱۵) جن دنوں میں ہیفیڈ کی بیماری پھیلی ہوئی ہو۔ تو کچے پھل یا سنبری نہ کھانی چاہئے سنبری کو اول مصفا پانی سے خوب دھو اور بعدہ خوب گلاؤ۔ اس قسم کی سنبری جس سے اسہال یا برصغنی کا اندیشہ ہو نہ کھاویں۔ مثلاً گھیرا لکڑی۔ کدو وغیرہ۔

(۱۶) ہیفیڈ کے دنوں میں مشکوک جگہ کا پانی ہرگز نہ پینا چاہئے۔ اور پانی کو ہمیشہ خوب جوش دیکر اور فلٹر کر کے پینا چاہئے۔ نہ تالاب یا غلیظ کوٹن کا پانی کبھی نہ پینا چاہئے۔

بہتر ہوگا کہ پانی کی جگہ لکڑی یا خاندہ پاء کا استعمال کریں۔ کیونکہ یہ چیزیں انسان کو ہر وقت ہر جگہ دستیاب ہو سکتی ہیں۔ اور اسکے بنانے میں ہی چند ان تکلیف نہیں ہوتی۔

(۱۷) ہیفیڈ کے بیمار کے بیمار دار کو مناسب ہے کہ تندرست آدمیوں کے لئے کھانا نہ پکاوے اور نہ ہی تندرست آدمیوں کے کھانے پینے والی چیزوں کو ہاتھ لگاوے۔

اگر کسی باعث یہ بات اسکے امکان سے باہر ہے تو اسکو چاہئے کہ بڑا مہر خوب صاف کر کے اپنا کھانا پکا وے ۔۔

(۱۸) تندرست شہریا گائون کے آدمیوں کو مناسب ہے کہ جس جگہ ہیفیڈ کی بیماری

پھیلی ہوئی ہو اس شہریا گائون سے حق القدر کم آمدرفت رکھیں ۔

(۱۹) اگر بیاہر گائون کے باشندے تندرست گائون میں آویں ۔ تو آنے سے پہلے مکلو پتو کپڑے وغیرہ دھو چاہئے اور غسل کرنا چاہئے ۔

(۲۰) ہیفیڈ کی بیماری کے دنوں میں اگر خفیف سے اسہال کی بھی شکایت ہو تو اسکا فوراً تدارک کریں ۔

(۲۱) دبا کے دنوں میں ہر ایک انسان کو ڈائٹ لوٹ سلٹیورک ایڈ یعنی گند بک کے کڑور تیز اس کے میں میں قطرہ فی خوراک دو تین دفعہ دن میں پانی کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے یا تین تین گرین کونین دو تین دفعہ دن میں کھا دیں ۔

(۲۲) جس گائون یا شہر میں ہیفیڈ پھیلا ہو ۔ اس گائون کے باشندوں کو اپنو گھر کی صفائی میں خاص توجہ کرنی چاہئے تاکہ کسی جگہ کو رٹا وغیرہ اکٹھا نہو جاوے ۔ اور اسکی عفونت کے باعث بیماری پھیلنے کا احتمال نہرے

(۲۳) اپنے اپنے گھر دن میں اور شہر دن میں ایسی دبا بی بیماری کے وقت گند بک کا فوراً برل گوگل دھوپ وغیرہ خوشبودار چیزیں جلانا چاہئے ۔

(۲۴) ایسی بیماری کے دنوں میں گائون کے گرد سبکدوشی اور پتے وغیرہ جلا کر دھواں کرنا بھی اچھا ہے ۔

(۲۵) اس بیماری کا دہر مرعض کے برا زمین ہوتا ہے اسلئے اسکے لول براہ کو احتیاط کے

ساتھ دفن کر کے حق اس کو بخش کریں۔ تاکہ اس کو کسی ذرہ پہلے نہ پاوے۔

(۲۶) کئی بار ہوا پانی اور دلی حکیم بدھضی کو ہی سفید قرار دیتے ہیں۔ اور دھتلاؤ میں تو جہاں کہہ سکیں۔ سفید اور اس قسم کی بدھضی میں جس سے زیادہ کھانے پینے پر کھائے سے الٹی اور رست آتے ہیں کوئی تمیز نہیں۔ اسلئے سفید کی تشخیص ششہ پر نہیں کی جاتی ہے۔ پنجاب میں ہیفہ موسم گرما خاص کر موسم برسات میں ہوتا ہے۔ گو شریہ بیماری بدھضی اور قلیل چیزوں کے کھانے کے باعث ہوتی ہے۔ لیکن جب یہ تک بگولے کی طرح پھیل جاتی ہے تو اسکا نہ ہر پانی کے ذریعہ بھی تندرست انسان سے ہوا میں سرعت کرتا ہے سفید کے بیمار کو ہینڈہ دست پہلے آتے ہیں اور بعد میں الٹی آتی ہے۔ اسکے دسٹون کی رنگت پیچ کی طرح تلی اور سفید ہوتی ہے۔ اور یہی حال الٹیوں کا ہوتا ہے۔ چونکہ شروع بیماری میں دسٹون کے ساتھ انٹریوں کا فضلہ خارج ہوتا ہے۔ اسلئے پہلے دسٹون کی رنگت پیچ جیسی نہیں ہوتی۔ بیمار کا بدن راج ہوتا ہے الٹی و دست کے آنے سے مریض بہت کمزور ہو جاتا ہے۔ نبض مفقود ہوتی ہے۔ آنکھیں بند ہوتی ہیں۔ چہرہ پر سیاہی عام ہوتی ہے بدن پر کرل یعنی تشنج ہوتا ہے پیاسہ بہت ہوتا ہے۔

(۲۷) علاج ہیفہ۔ یہ ایک ایسی بیماری ہے کہ حکیم بھی اسلئے علاج سے آج تک قاصر ہیں۔ اسلئے مناسب ہے کہ جہاں تک ممکن ہو مریض کو کسی کامل حکیم کے زیر علاج رکھیں اگر حکیم کسی موقع پر دستیاب نہ ہو سکے تو شروع میں مریض کے اہمال روکنے کی کوشش کریں۔ اس عرصہ سے اسکو درکبات ایفون۔ لکرس۔ کہتہ۔ سرکہ۔ نرم تیزاب گندک۔ اور کوئین دیوین۔ اگر فٹے کی نکالت ہو تو بائین زمرین پلسیون پر راسی کالیپ

یا تارامیہ یکالیپ لگا دین یا مٹی کو تیل میں ۲×۲ - ایچ کچرا کر کے
مسدہ کے مقام پر رکھیں۔ پیاس کی شدت ہو تو برف کھانے
کو دیوین اگر کانوں سے تو ذیل کے نسخہ کا استعمال کریں۔

معز کنول دودھ ۳ ماشہ - کہنہ ۶ ماشہ - طباقیر ۳ ماشہ - الچی طور و ۳ ماشہ - مصری ۱ ماشہ
ان سب کو کوٹ پہان کر سفوف بنا دین اور اس میں سے ۳ ماشہ کے قریب گھنٹہ گھنٹہ بعد وٹ
اور تے نمید کرنے کے لئے دیوین - پیاس کے بند کرنے کے لئے ترشی اور سرکہ ہی عمدہ ہے
اگر مریض کا بدن سرد ہو جاوے تو مرکبات افیون ہرگز نہ دیوین یکہ اسٹوٹٹ اور دیات کا
استعمال کریں مثلاً کستوری تنگ - زعفرین اور مریض کے بدن کو خوب میلین اور گرم
رکھیں - اگر تشنج ہو تا ہو تو سفوف رائی - سرسوں - سوہنے کی رائی کریں - اگر میناب
نہ ہو جاوے تو کریمین پوست ایک کیکو پھول کی ٹکڑ کر کریمین یا گلاس سنگی وغیرہ لگا دین - اگر
مریض پیٹ میں جلن کی شکایت کرے تو سرد پانی میں کچرا کر کے اونکے پیٹ پر رکھیں
سردی کے بعد جو وقت بدن گرم ہونے لگے اور دست اذرتے بند ہو گئے ہوں تو فصول
ادویات نہ دیوین اگر پیاس لگے تو مفرات دیوین اور پیو کے پانی میں نہرے
کھانیکا ٹک اور لوٹا بھی ملا دیوین تاکہ پانی کھاری ہو جاوے - اگر ہوگ ہو تو کہانے
کے لئے نہایت سرمہ مذہم غذا دینی چاہئے مثلاً مونگ کی دال کا پانی پنو کی دال کا
پانی - نہایت پتلا آب لحم دودھ اور برف :-

مے لے رمی اس فیوز یعنی موسمی بخار

مہضہ اور چچک کے علاوہ ہندوستان کے بہت سے لوگوں کی جانیں خاص کر پنجاب کے مختلف دیہات میں موسمی بخار کے باعث موسم برسات میں اور اسکے بعد تلف ہوتی ہیں کئی ایک قسموں کے باشندگان موسم برسات کے بعد ایسے دبے اور نحیف الہدن ہو جاتے ہیں۔ کچھ ریسے شفا پانچکے بعد بھی کئی مہینوں تک کام کرنے کے لائق نہیں ہوتے۔ انکی آنکھیں خیر رنگت بہو سلی۔ تلی کے ماسے پیٹ بڑھا ہو افون کا بدن میں نام نشان بھی نظر رہتا۔ اس قسم کے بخاروں کا باعث مے لے ریا نامی زہر ہے جو نباتات کے بوسیدہ ہونے اور تغیر پکڑنے سے پیدا ہوتا ہے۔ اور ہوا اور پانی کے ذریعہ آلات تنفس اور اعضاء افظام طعام کے راستہ تندرست انسان کے بدن میں جا کر اس قسم کے بخار کا باعث ہوتا ہے۔ اس زہر کے پیدا ہونے کے لئے مرطوب زمین اور کم سے کم ۶۷ درجہ فرین ٹیٹ گرمی کی ضرورت ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موسم سرما کی برسات کے بعد گزین ہی مرطوب ہوتی ہے اور زمین کی بناوٹ میں ہی کچھ فرق نہیں آتا۔ لیکن جرات کے کم ہونے کے باعث یہ زہر پیدا نہیں ہو سکتا۔ اور اس زہر کے پیدا نہ ہونے کے باعث اس قسم کے بخارات سرما کی برسات کے بعد نہیں پہنچتے۔ اس قسم کا زہر جاتے پیدا ایش سے ۷۷ سے ۱۰۰ فیٹ تک اثر کرتا ہے۔ اور اگر خواہت زور سے چلتی ہو تو ایک یا سے دو میل تک ہی اثر کر سکتا ہے خشک زمینوں اور پتھر لی زمینوں میں جبکہ نہ پانی اکٹھا ہو سکتا ہے اور نہ نباتات بوسیدہ ہو سکتی ہیں یہ زہر پیدا نہیں ہوتا۔ مفعا ذیل مقامات پر اس قسم کا زہر بہت پیدا ہوتا ہے اور زہر کے پیدا ہونے کے بعد اس قسم کے

سجرات بھی بکثرت ہوتے ہیں۔

(۱) دلدل۔ خاص کر نین بوسیدہ نباتات زیادہ ہون (۲) پہاڑیوں کے پینڈے ندی تپا نہر من کے پیٹ اور دریا کے کنارے (۳) ریگستان خاص کر اس قسم کے جہان ریت کے چند انچ نیچر چکنی مٹی یا پتھر ملی زمین ہو۔ خاصہ التو وہ تیل زمین خشک معلوم ہوتی ہے لیکن اس چکنی مٹی یا پتھر ملی زمین کے اوپر پانی اکٹھا ہونے کے باعث اور سوچ کی کڑی سے رعیت کے پتے کے باعث نباتات کو بوسیدہ ہونیکا موقع ملتا ہے۔ اور اس کے بوسیدہ ہونے سے اس قسم کی زہر بکثرت پیدا ہوتی ہے (۴) مٹی مزرعہ زمین جس جگہ سے فصل کی جھاڑیاں وغیرہ کاٹ کر زراعت کی گئی ہو ۵۱ ایسے کھیت جس جگہ کھیتی کے ماڈ وغیرہ پڑے ہیں۔ اور اسپر بارش پڑ کر دھوپ لگنے سے عفونت پیدا ہو چکی ہو جس سے کہ چادون کے موسم کے بعد چادون کے خرمن (سپا) پر بارش پڑنے سے اس قسم کے خار پھیلے ہیں۔ اور ہر کے بہت نیز ہونے کے باعث اکثر گرد و لاج کے لوگوں کو بھاری کی بیماری جھلک پڑتی ہے :-

معلوم رہے کہ (۱) اس قسم کا زہر پینے کے پانی میں بخوبی حل ہو سکتا ہے۔ اور پانی ذریعہ دور دراز ملکوں میں جاسکتا ہے۔ اور تجربہ سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ پانی میں اس قسم کا حل شدہ زہر تنفس کی ہو اکی نسبت زیادہ مضر اور مہلک ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ موسم برسات کے بعد اس قسم کی زہر کے پانی میں ملنے سے یہ بیماری بہت زور شور سے پھیلی آگوائے اس موسم میں پانی (خاص کر اس تھر یا گا لون میں جہان یہ بیماری پھیلی ہوئی ہو۔) بالکل یا خاندہ چاء بنا کر پینا چاہئے۔ کیونکہ بالائے سو اس زہر کا اثر ذایل ہو جاتا ہے :-

سے۔۔۔۔۔
پیمانہ دینے
کے مطابق

احتیاط

(۳) گنجان درختوں کے جھنڈ کو اور وسیع سطح پانی کو اس قسم کا زہر طے نہیں کر سکتا بلکہ ایسے موقعوں پر رک جاتا ہے۔ اس واسطے شہر یا کانوں کی حفاظت کے لئے دریا چہرہ اور کانوں کے درمیان درختوں کا لگانا چاہئے (۳) صبح اور شام کو سردی کے باعث اس قسم کا زہر کثیف اور زود اثر ہوتا ہے۔ اس واسطے موسم برسات میں طلوع آفتاب سے پہلے یا بعد باغون کہتوں خرمن یا سنبری کے ڈمیر دن کے پاس سے گزرتا بھی مناسب نہیں (۴) جب اس قسم کے بخارات زور شور سے کسی جگہ پھیلے ہوئے ہوں تو خوب دن چڑھے کھانا کھا کر کار بار کے لئے جانا چاہئے چونکہ ہوا کی نسبت بہتر بہاری ہوتا ہے اور اسی باعث سطح زمین کے برابر ہی مسافت کرتا ہے اس واسطے ایسی موصموں میں سطح زمین کے نزدیک سونا مناسب نہیں۔ ہمیشہ دوسری تیسری منزل پر سونا چاہئے (۵) شہر دن میں اس قسم کا زہر گنجان آبادی یا چار دیواری کے باعث آب و چین گئے کہ باہر سے نہیں آسکتا لیکن شہر دن کے اندر بھی زمین سیلاب دار ہوتی ہے اور بوسیدہ نباتات اور دیگر قسم کی بوسیدہ چیزیں دن کے ڈمیر کے ڈمیر پائے جاتے ہیں۔ اس باعث شہر میں ہی اس قسم کا زہر پیدا ہوتا ہے۔ اور خواہ ہوا کے ذریعہ خواہ پانی کے ذریعہ لوگوں کو مضر صحت پڑتا ہے۔ اس واسطے پہلے بیان ہو چکا ہے۔ شہر دن میں کسی قسم کی غفلت یا استغناء چیز کا رہنا مناسب نہیں اور گناہ شہر کی سطح زمین کو حتی المقدار خشک رکھنے کی غرض سے میلہ پچیلے پانی کے گند کے لئے نالیان (جیسے پہلو بیان ہو چکا) بنانی چاہئیں (۶) اس موسم میں واقعے سے زیادتی کا استعمال کرنا ضروری ہے اگر انسان بیمار ہے تو اس کا استعمال کرنی پڑے گی لیکن اگر یہ بخار و بائی طور پر پہلا ہوا تو تندرست انسان کو بھی بخار سے بچنے کی خاطر گناہ کا ہوا اور دیات کا استعمال کرنا چاہئے

چند ایک ادویات کے نام کہے جاتے ہیں :-

کونین - شکونہ فیبری فیوج - کلو - چرائیہ کوز - پت پاپڑا - پشکری - سوگمگ - کرخجا -
 اٹیس - کڑوا شربت - (۷) اس قسم کے بخاروں کی موسم میں بدن کو بیرونی گرمی سے
 بچانا ضروری سختی المقدہ عمدہ غذا کہانی چاؤ عمدہ کڑا پہننا چاہئے عمدہ کپڑے ہارسی اگائی
 مل یا خاصہ کی مراد نہیں - ایسے کپڑے پہننے کے نقصان پہلے بیان ہو چکے ہیں - اگر توفیق
 سے تو ظالین کا کپڑا پہنیں نہیں تو گاڑا کھدینتی جلد کے نزدیک رہیں - تاکہ
 پسینہ آتا رہے اور جلد کے سامنے رکھیں - ان سوئے کپڑوں کے اوپر جیسا کپڑا چاہو
 پہنوں - کچھ ہرج نہیں سے (۸) سب عمدہ خیرات مسکیتوں کو ایسی موسم میں عمدہ غذا
 اور کپڑا دینا ہے (۹) رات کو اس میں ننگے بدن ہرگز نہ ہونا چاہئے - کیونکہ اس سے
 بھی بخار کے ہونیکا اندیشہ ہوتا ہے آپنے کئی دفعہ کھا ہو گا یا کھتے نہا ہو گا کہ رات میں
 باہر سو یا غصا صبح اڈتے ہی بدن ٹوٹنے لگا اور سہ پہری کو بخار ہو گیا اسکی وجہ یہ ہے
 کہ رات کی سردی سے جلد کے مساوات نہ ہونے کے باعث خون کی کثافتیں خارج نہیں
 ہو سکتیں (۱۰) بعض اوقات مریض کا بدن گرم نہیں ہوتا اور نہ ظہر اظہر پر اسکو بخار ہوتا ہے
 لیکن چار اعضا میں نکتی شدت پیاس اور کبی ہوک کی شکایت کرتا ہے موسمی بخار کے
 دنوں میں اس شکایت کو سردی نظر سے نہ چھوڑ دینا چاہئے - کیونکہ یہ علامات ہی
 صرف اس بیماری کے زہر کے اثر سے ہوتی ہیں - اسواسطے کونین وغیرہ کے فدیہ انکا
 جلد تدارک کرنا چاہئے (۱۱) بعض اوقات بیمار کو بخار بھی نہیں ہوتا اعضاے شکتی کی ہی
 شکایت نہیں کرتا لیکن نحیف البدن ہوتا جاتا ہے اس حال میں ضرور کسی حکیم کا مشورہ لینا
 چاہئے (۱۲) موسم گرما میں دفعیہ بخار کے لئے سرد ادویات - نیمبو - یکتجین - چارکوترا

کاہو۔ کاسنی۔ خرفہ۔ جو کبار۔ قلمی شوره۔ بھٹے وغیرہ پینا چاہئے۔

چھپک

(۱) یہ ایک ایسی بیماری ہے کہ اس سے ہزاروں بچوں کی جانیں تلف ہوتی ہیں۔ لیکن
ہکو ڈاکٹر۔ ڈبلیو۔ جنرل کا مشورہ ہونا چاہئے۔ جو اس موذی مرض کا دیکسی مین یعنی ایگریکچر
ٹیکے کے ذریعہ لکھو کھا بچوں کی جانیں بچانیکا باعث ہوا۔ یہ بات قریباً کل آدمیوں اور
عمر رسیدہ عورتوں تک رومن ہے۔ کہ چھپک کی بیماری نہایت ہی متعدی ہوتی ہے۔
یہاں تک کہ اسکا زہر ہواکے ذریعہ چالیس چالیس گرت تک تندرست بچو نہراثر کر سکتا
ہے۔ کپڑوں کا اور دیگر اسباب کا تو کیا ہی ذکر ہے۔ چھپکے ذریعہ بہ زہر کئی سالوں کے بعد
تندرست بچوں پر اثر کر سکتا ہے۔ یہی باعث ہے کہ ہندوؤں میں اس بیماری میں مبتلا
بچہ کو نہایت احتیاط کے ساتھ تندرست بچہ سے بالکل علیحدہ رکھتے ہیں۔ کسی غریبی
کو بھی بیمار بچہ کے پاس نہیں آنے دیتے۔ اسلئے مناسب ہے کہ ہر ایک شخص اپنا بچہ کو
دگر نیری میکانکلوادے تاکہ اسکا بچہ چھپک کی بیماری میں مبتلا ہی نہ ہو انگریزی اور ویسی
ٹیکے میں جو فرق ہے۔ وہ بعد میں لکھا جاویگا۔ انگلستان میں تاروین صدی کے
آخر تیس سال میں اس مرض سے ۲۴-۳۶ ہزار بچے ہر سال مرا کرتے تھے گویا کہ باعتبار
آبادی ایک لاکھ کے بچے ہزار چالیس صرف چھپک سے ضایع ہوتی تھیں اور ہزاروں
صدی کے متردع میں جہاں ٹیکہ نہیں ہوتا تھا وہاں ۵۵ لاکھ فیصدی ضایع ہوتے تھے
اور صرف بچہ جنگی عمر پانچ سال سے کم ہی ۵۰ فی صدی مر رہے۔ اب انگلستان کا حال
شے نہ جب سے اسکا بچہ ٹیکہ لگوانے کا قانون جاری ہو گیا ہے اور لوگوں کو حکماً ٹیکہ

لگوانا پڑتا ہے مرض چیچک کا نام ہی نہیں رہا پنجاب کا حال سنئے اس میں کمی ضلع ایسے ہیں
 کہ وہاں کے باشندے اکثر بچوں کو ٹیکا لگوانے کی طرف مایل نہیں مثلاً جالندہر اور بعض
 ضلعوں میں عرف تعصب کے باعث لوگ ان تک ٹیکہ کے مخالف ہیں اور تیکہ نہیں
 لگواتے مثلاً گرگانہ ہر کے ضلع میں سنہ ۱۹۷۷ء تک ۱۲ سال کے عرصہ میں ۱۰۰
 لاکھ کی آبادی میں سے ۱۹۶۶۹ اموات چیچک کی بیماری سے ہوئیں اور گرگانہ
 کے ضلع میں اوس ۱۲ سال کے عرصہ میں ۷ لاکھ کی آبادی میں سے ۲۶۴۹۶ اموات
 چیچک سے ہوئیں یعنی جالندہر سے قریباً چند زیادہ یعنی گرگانہ کے ضلع میں چیچک
 سے مرے ۱۹۷۷ء کی دہائی چیچک میں جالندہر کے ضلع میں صرف ۱۵۷۷ اموات
 ہوئیں لیکن اسی سال گرگانہ میں ۷۰۸۶۱ اموات ہوئیں یعنی گرگانہ میں جالندہر
 کی نسبت ۷ گنا بچے چیچک کے باعث مرے۔ اس سے زیادہ بہار و بھوت و کیسی نیشن
 کے مغیرہ ہونے کے بارہ میں اور کیا جائے۔

فوائید ٹیکا۔ اس بات کے کھنے کی تو کچھ ضرورت ہی نہیں کہ زمانہ سابق میں ہمارا
 بچوں کی جانیں بچتی ہوئی تھیں ریسنکڑوں اندھے ہو جاتے تھے لہٰذا بچے بڑھ کر مارے جاتے
 تھے۔ اور چہرہ کی بد صورتی کا لڑکوں کی اندازہ ہی نہیں ہے کیونکہ عموماً سب چیچک کے
 وائرس کے باعث بد صورت ہو جاتے تھے۔ جیسے نمونہ اجتک دیکھتے ہیں آئے ہیں۔

اگر دیگر تیری ٹیکہ ٹیکہ ایک طور پر تین چار دفعہ عمر بہر میں لگایا جاوے اور اسکا اثر پورا پورا ہو
 تو بہت اعلیٰ ہے کہ وہ انسان جیسے اس طرح سے ٹیکا لگایا گیا ہے چیچک کی بیماری سے بالکل
 بچا رہے اگر تھوڑے عرصہ میں سے ایک دو بچوں کو چیچک نکل ہی آوے تو چند دوا لے کر ہی ٹھیک
 جیسے باعث نہ تو بچہ کو تکلیف ہوگی اور نہ انکی شکل صورت اور دیگر عضوں میں کچھ

فرق پڑیگا۔ اکثر والدین کا مقولہ ہے کہ ڈاکٹر ٹیکا لگاتے وقت بچہ کو نشتر چھونے میں جس سے بچہ کو درد ہوتا ہے۔ اور درد ہونے کے باعث وہ روتا ہے۔ جب کارونا والدین کو گوارا نہیں ہوتا۔ ہماری رائے میں یہ خیال انکا تجربہ پر منحصر نہیں۔ ٹیکا لگانے وقت اگر بچہ سوتا ہو۔ یا دودھ پیتا ہو تو اسکو اتنا درد ہی نہیں ہوتا۔ کہ اسکی نیند کھل جاکو یا درد کے مارے دودھ پینا چھوڑ دے۔ بہنے لگی بار آزمایا ہے۔ کہ اگر اتفاقاً کوئی بچہ غیر آدمی کی شکل دیکھ کر یوں ہی دہشت کے مارے رو پڑا تو باقی کے کل موجود بچے اسکے رویکی آواز سنکر دیکھا دیکھی خواہ انکو ٹیکا لگ چکا ہو یا لگنا ہو۔ رو پڑتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے۔ کہ بزدل خد شکار یا والدین بچہ کی بازو پر آشوب خون یا قطرہ خون دیکھ کر رو پڑتے ہیں۔ اور انکی بڑ مرہ شکل دیکھ کر بچہ ہی رو پڑتا ہے۔ درہ ٹیکا لگاتے میں اتنا درد نہیں ہوتا کہ بچہ کو تکلیف معلوم ہو فرض کیا کہ بچہ کو خفیف سا درد معلوم ہوا یا ٹیکا لگانے کے بعد جیسا کہ اکثر ہوتا ہے۔ بچہ کو خفیف سا بخار ہو گیا۔ اور اسکے بازو پر تین یا چہرہ دانے نکل آئے۔ تو یہ تکلیف اس تکلیف کی نسبت جو چپکے کے نمودار ہونے پر بچہ اور اسکے لواحقین پڑوسیوں اور دیگر اقارب کو ہوتی ہے۔ کچھ بھی نہیں ہے۔

احتیاط جو ٹیکا لگواتے وقت نوکرون یا والدین کرنی چاہئے
(۱) عموماً ٹیکا لازو کو باہر کی طرف لگوا جاتا ہے۔ اگر بد صورتی کے خیال سے ٹیکا جاگم وغیرہ کے باہر کی طرف لگوا جاوے۔ تو بھی کچھ ہرج نہیں۔ لیکن یاد رہے کہ ہڈی کی نبت دیگر مقامات پر بد صورتی اور لگنے کا زیادہ اندیشہ ہے۔ (۲) ٹیکا لگواتے وقت بچہ کی صحت عمدہ ہونی چاہئے۔ وہ بخار اسہال پیش یا دیگر بیماری میں

والدین کے لئے ہتھیار
درفت ٹیکا۔

صحت پر

عہ

بازو کو دھکا
کوٹیکا کے بعد بازو
کو نہ پونچھو

مستحلانہ ہو۔ (۳) بچہ کی ٹیکا لگوانے کے وقت تین ماہ سے کم نہ ہونی چاہئے۔ لیکن اگر چھپک دہائی طور پر پھیل رہی ہے۔ تو ایک ہفتہ کے بچہ کو بھی ٹیکا لگوا سکتے ہیں یا اگر چھپک میٹ میں ہی ہے۔ اور اسکی مان کو چھپک نہیں نکلی تو مناسب ہے کہ بیماری کے روکنے کے لئے اسکی مان کو ٹیکا لگوا یا جاوے۔ (۴) ٹیکا لگواتے وقت بچہ کے بازو کو کڑکی آنتین سے باہر نکالنا چاہئے۔ اگر آنتین کھلی ہو۔ تو دو نوکیلف کی آسٹین کو کندھوں کے پھیلے طرف دھکا دینا کہ آنتین عمل ٹیکا میں مارج نہ ہو۔ اور سکر کے باعث دانوں پر سے مواد اناہ پونچھ دیوے۔ اکثر لوگوں کو اس امر کا شاک یا کیا ہے۔ کہ انکے کئی بچوں کو ٹیکا لگانے کے بعد ہی چھپک نکل آئی۔ انہیں کی بات ہے کہ وہ لوگ اپنی غلطی سے آگاہ نہیں ہیں۔ اگر آگاہ ہیں تو اسکو ظاہر نہیں چاہئے۔ وہ غلطی یہ ہے۔ جیسا کہ ہم نے خود اپنی آنکھوں سے کئی مرتبہ دیکھا ہے۔ کہ گھٹ جابل یا ٹیکا کے خلاف لوگ ٹیکا لگنے کے بعد ہی بچہ کی وہ جگہ جہاں ٹیکا لگایا گیا ہے دور سے دبا کر پونچھ دیتے ہیں۔ یا اس جگہ کو چوس لیتے ہیں۔ اس طرح کرے پر خون کے ساتھ لاگ جلد کے نیچے سے نکل جاتی ہے۔ جب جلد کے نیچے سے لاگ ہی نکل گئی۔ تو ٹیکا کا خاندہ کیا ہوگا۔ لاگ کے نکل جانے سے جوڑے بعد ٹیکا کے لاگ والی جگہ پر اوپر آیا کرتے ہیں۔ منہ وار نہ ہون گے۔ اسلئے مناسب ہے کہ ٹیکا لگنے کے بعد بچہ کے بازو کو کبھی نہ پونچھیں اور اس امر کی بہت احتیاط رکھیں۔ کہ خود بخود آنتین کے ذریعہ بھی وہ جگہ نہ پونچھی جاوے۔ ٹیکا لگنے کے بعد بچہ کے بازو کو کپڑے کے دو تین منٹ کے لئے اس وضع پر رکھیں۔ کہ وہ خفیف سا قطرہ خون کا جو نثر کے لگنے سے پیدا ہوا ہے۔ اس جگہ خشک ہو جاوے۔ اور

اس انتہائیں اوس جگہ کہی نہ بیٹھے پاوے۔

ہیومین ویکسی نیشن

انگریزی ٹیکے میں چمپک کے روکتے کی واسطے دو قسم کی لاگ استعمال ہوتی ہے اگر لاگ گھوڑی
 مہینس وغیرہ جانوروں کے تہنوں پر جو دانے نکلنے ہیں۔ انے لیکر انسان کو لگانی جاوے۔
 تو اسکو اے فی ٹل ویکسی نیشن کہتے ہیں۔ جبکہ رواج انگریزی حکمت میں صرف
 اٹھارہ یا بیس سال سے ہے۔ اگر گھوڑے وغیرہ سے لاگ ایک بچہ کو لگائی جے۔ اور
 اس بچہ کے دانوں سے لاگ لیکر دوسرے بچوں کو لگا دیں تو موخر اندر دستکاری کو۔
 ہیومین ویکسی نیشن کہتے ہیں اگر ایک بچہ کو دوسرے بچہ سے لاگ لگانی ہے۔ تو
 مناسبہ لاگ دینے والا بچہ اور وہ بچہ کو اس لاگ سے ٹیکا لگایا جاتا ہے۔ ایک ہی
 جگہ موجود ہیومین۔ تاکہ اس وقت ایک بچہ کے دانے سے تشر پر لاگ لیکر دوسرے
 بچہ کو ٹیکا لگایا جاوے۔ اس طریق کو آرم ٹو آرم ہیومین ویکسی نیشن
 یعنی ٹیکا بازو بیا زو کہتے ہیں۔ اگر ٹیکا بازو بیا زو کرنا یا کرنا ہے تو لاگ دینے
 والے بچہ میں مفصلہ ذیل خاصیتیں ہونی چاہئے۔ (۱) بچہ کو موٹا تازہ اور
 حالت صحت میں ہونا چاہئے (۲) اسکی عمر دو ماہ سے کم نہ ہو (۳) لاگ دینے والے
 بچہ کے والدین کو خنازیر۔ گھٹیا۔ سل وغیرہ کی بیماری نہ ہو۔ کیونکہ لاگ کے ذریعہ یہ
 بیماریاں تندرست بچہ کو ہو سکتی ہیں۔ (۴) لاگ دینے والے بچہ کے والدین کمزور
 و بے نہ ہونے چاہئے۔ (۵) لاگ دینے والے بچہ پر آشک کی کوئی علامت یا اسکے

لاگ دینے والے بچہ کی
 خاصیتیں

صحت

عمر

لاغزہ

اسکے والدین کی
 صحت عمدہ نہ ہونے

والدین پر آشک کی کوئی علامت یا تواریخ نہ ہونی چاہئے۔ (۶) جس بچہ کے بازو سے
لاگ لیکر ٹیکا لگایا جاتا ہے۔ اسکو آشک والے بچہ یا ایسے بچہ کے بازو سے کہ جکو مدینہ
مین آشک کا انتہا ہو۔ ٹیکا نہ لگایا گیا ہو۔ (۷) لاگ دینے والا بچہ اس سہال ہمیش
نجمار۔ جلدی امراض یا امراض خیمان یا کسی دیگر متعدی بیماری میں مبتلا نہ ہو۔
(۸) لاگ لیتے وقت بچہ کے دانہ سے خون مطلقاً نہ نکھنا چاہئے۔ ورنہ لاگ خون
آمینر ہو جاوے گی۔

بچہ کہ شدت امراض
نہوں۔

لاگ خون آمینر ہو

ٹیکا لگانے کا طریق
احتیاط

ٹیکا لگانے کا طریق اور احتیاط۔ اگر مویشی کی لاگ سے ٹیکا لگنا ہے۔
تو اول مویشی کو نرم جگہ پر جھان گھاس یا پرالی بھجی ہو۔ ڈاکٹر احتیاط کے ساتھ لاگ
والی جگہ کو نرم کپڑے اور پانی سے دھو ڈالیں اور بعد ملاحظہ جو دانہ اس جگہ پر بٹھا
ہو۔ اس کے پہلو کو نشتر سے چند جگہ چیدیں۔ نشتر لگاتے وقت اس امر کا ملحوظ رکھئے کہ
خون نہ نکل آوے۔ جس جگہ نشتر لگائی ہے۔ اس جگہ کو پہلو کے برابر دبانے سے
لف کی بوندیں اکٹھی ہو جاوے گی۔ اگر ٹیکا لگوانے والا بچہ موجود ہے۔ تو نشتر کی نوک
پر وہی لف (لاگ) اکٹھی کر کے بچہ کے بازو پر حسب ہدایت ٹیکا لگا دیں۔ اگر ایک بچہ
کی لاگ دوسرے کو لگانی ہے۔ تو حسب ہدایت سابقہ لاگ دینے والے بچہ کو بعد غور پند
کر کے دانہ کو پہلو کے برابر نشتر سے دو تین جگہوں پر چھڑو دیں۔ نشتر گہری نہ جاوے
ورنہ لاگ دینے والے بچہ کے دانہ میں سے خون نکل آویگا۔ اور لاگ خواب ہو جاوے گی
بچہ کے دانہ کو چھڑنے کے بعد مویشیوں کے دانوں کی طرح دانا نہ چاہئے۔ کیونکہ بچہ کے
دانے کے چھڑنے کے بعد بچہ نکی لاگ شہیم کی طرح چھڑی ہوئی جگہ پر اکٹھی ہو جاتی ہے
ان شہیم کی بوندوں کی سی لاگ کو آہستہ سے سوئی یا نشتر پر لیکر دوسرے بچہ پر لگاتے ہیں

فرض کیا کہ لاگ وغیرہ کا بند و بست کر لیا ہے۔ تو مناسب ہے۔ اگر مکن ہو سکے
 جس بچہ کو چھٹا لگا ہے اسکے بازو کو بور سے تنگ بوسٹن یا کر دزدوٹن یا خالی پاتی
 کے ساتھ ہی دبا دیوین تاکہ بازو پر سے ہرنیک قسم کی میل غلافت وغیرہ اتر جاوے
 (۳) اپنے اوزاروں کو خوب صاف سترا رکھیں (۴) میکا لگاتے وقت کسی بونین
 صاف ستھرا پاتی موجود ہونا چاہئے (۵) ایک بچہ کو میکا لگا کر دوسرے بچہ کو میکا لگانے
 سے پہلے نشتر کو دھو کر صاف کر لینا چاہئے (۶) دانہ جس سے لاگ لینی ہے ساتوین
 دن کا ہونا چاہئے۔ اور اگر بہت ضرورت ہے۔ تو چھٹے دن کے دانہ سے لاگ لے
 سکتے ہیں۔ لیکن اس سے کم میاؤ کے دانہ کو ہرگز لاگ کے واسطے چھڑنا نہ چاہئے
 لاگ لینے کا سب سے عمدہ وقت ساتوین دن کی شام یا آٹھویں دن کی صبح ہے (۷) دانہ
 چھڑنے وقت اس بازو کو جس پر سے دانہ چھڑنا ہے بائیں ہاتھ کے ساتھ ایسے طریق
 سے پکڑیں کہ بائیں بازو کے نیچے انگلیاں ایک طرف اور انگوٹھا دوسری طرف اٹھو
 پر رکھیں۔ کہ دانوں والی جگہ قدرے تن ہواوے۔ دانے کو چھڑنے کے بعد بازو
 کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ (۸) لاگ کو شفاف اور بے رنگ ہونا چاہئے خبردار
 اس میں پیپ یا خون کی آمیزش نہ ہو۔ (۹) ایک دانہ سے زیادہ سے زیادہ تین بچوں
 کو اور ایک بچہ سے جس پر چھ دانے تیار ہوں۔ بارہ سے سولہ بچوں کو چھٹا لگا سکتے
 ہیں۔ لاگ دینے والے بچہ کے نین و اذن کو ہرگز نہ چھڑنا چاہئے۔ اسکے برخلاف
 کرنے سے لاگ دینے والے بچہ پر لاگ کا اثر جاتا رہیگا۔ اور لاگ کمزور ہونیکے باعث
 ٹیکے کا نایہ بھی صحیح نہ لگے گا۔ (۱۰) اگر لاگ دورے شیشے کی نلکی میں لنی ہے اور اس سے
 میکا لگانا ہے۔ تو اپنے نشتر کو صاف کر کے لاگ والی نلکی کے دونوں سروں کو توڑ دیں

بارہ کو کوٹھاروں
 سے پہلے دیکھو

دو ساتوین دن پر

بازو پر چھڑنا

ادھار عمدہ نعت

ایک دانہ سے ۳ بچہ
 ایک بچہ سے ۱۱ بچہ

ٹیوب لٹنی کا ٹوکا طریق

اور نلکی کا ایک سرائشتر پر رکھ کر دوسرے سر سے پرہونکین۔ تاکہ ہوا کے زور سے
لاگ نلکی کے اندر سے نکل کر نشتر پر آ جاوے (۱۱) اگر لاگ نشیستی سے یعنی سے۔ تو
پہلے شیشے کے دو نو ٹکڑوں کو جن میں لاگ بند ہو۔ ہاتھ کے ذریعہ علیحدہ کریں۔ اور
پر ایک شیشے پر صاف پانی یا گلیسرین کا ایک قطرہ ڈال کر دو دیشیوں کے ان پہلو کو
جو پہلے آپس میں ملے ہوئے تھے۔ قدرے رگڑیں یا شیشہ پر پانی ڈال کر خشک شدہ
لاگ کو نشتر کے پہلو کے ذریعہ حل کر کے نشتر پر چڑھا دیں۔ اس بات کا خیال رکھیں۔
کہ پانی یا گلیسرین ایک قطرہ سے زیادہ نہ ہو۔ کیونکہ ایسا کر نیسے لاگ پتلی ہو جا دیگی۔
نشیستی پر لف کو نرم کرنے کی غرض سے منہ کی بہانپ ہرگز نہیں دینی چاہئے جیسا اکثر
دیکھی میٹرون کو کرتے ہوئے دیکھا گیا ہے۔ اب اس حل شدہ لاگ سے جو نشتر کی
لوک پر چڑھی ہے۔ ٹیکا لگا دیں۔ (۱۲) جس بچہ کو ٹیکا لگنا ہو۔ اسکو ٹیکا لگنا
وقت اگر سویا ہو تو بیدار نہ کرنا چاہئے۔ اگر جاگتا ہو اور مان کی گود میں ہو۔ تو
اسکی مان کو کہہ دیں۔ کہ اسکو دودھ پلاوے۔ تاکہ بچہ دودھ پینے میں مشغول ہو جاوے
اور نہ ڈرے۔ حسب ہدایت سابقہ دو نو بازوؤں سے آستین تار دیں۔ یا اسکے ورت
کو کہہ دیں۔ کہ آستین تار دے۔ کیونکہ غیر آدمی سے بچہ ضرور خوف کھاتا ہے۔
اگر بچہ جاگتا ہو (۱۳) تو نہایت محبت اور خندہ پیشانی سے ہنستے ہنستے بائیں ہاتھ
سے اسکے بازو کو جبر ٹیکا لگانا منظور ہے۔ اندر کی طرف سے اسطرح پکڑیں۔ کہ بازو
کے باہر والی جلد اچھی طرح تن جاوے۔ اگر کوئی مددگار موجود ہے۔ تو وہ آپکو نشتر کی
لوک پر لاگ چڑھا کر دیتا جا دیکھا۔ اگر مددگار کوئی نہیں۔ تو ایک ہی دیکھی میٹرب کام
خود کر سکتا ہے۔ نشتر کو پہلے صاف تھرا کر لیا ہوگا۔ اگر بچہ سے موا دینی ہے تو

اسکے دانہ کو چھڑی لیا ہوگا۔ دہنو ماتھہ سے نشتر بکھریں۔ نشتر کے پہل کو قلم کے پچھلے سرو کی طرح اٹگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان سے پیچھے کیٹھ نکلا رہنا چاہئے اور نشتر کو اٹگوٹھے اور پہلی انگلی کے سہاگہ پکڑ کر ترچھے طور پر بازو کی باہر کی جلد پر ڈال ٹائیڈ ہیریشن کے نزدیک چھو دیں۔ چھوٹے وقت نشتر بہت گہری نہ چلی جاوے۔ نہیں تو خون نکل آویگا۔ اور لاگ خون کے ذریعہ بہ جاوے گی۔ نشتر داخل کرتے وقت نشتر کی نوک نیچے کی طرف رکھتی چاہئے۔ اور نشتر نکالتی وقت بائیں ہاتھ سے نشتر کے اوپر والی جلد کو قدرے دبا دیں۔ تاکہ نشتر کی کل لاگ جلد نیچے رہ جاوے۔ نشتر کو جلد کے نیچے چھونے سے بھی مراد ہوتی ہے کہ لاگ جلد کے نیچے چلی جاوے۔ بازو کے باہر کیٹھ کی فے لک وریڈ کی نیلی سی دھاری نظر آئے گی۔ نشتر کی نوک اس دھاری پر نہ لگنی چاہئے۔ اگر ایسا ہوگا۔ تو جریان خون کا اندیشہ ہے۔ نشتر ہمیشہ اس دھاری کے سامنے یا پیچھے کیٹھ لگانا چاہئے اس طرح سے ایک ایک اپنے کے فاصلہ پر تین جگہ ایک بازو پر اور تین جگہ دوسرے بازو پر ٹیکا لگانا چاہئے۔ اگر نشتر پر ایک ہی وفد اچھی طرح لاگ چڑھ گئی ہے۔ تو وہ دہین وائون کے لئے کافی ہوگی۔ اسلئے اسکو بار بار لاگ مین بھگوانہ چاہئے۔

کی ایک دانہ نکال
رہو کہ ترخی نہ ہو۔

دائے ایک ایک اپنے
سے فاصلہ پر ہوں۔

چونکہ ٹیکا لگانا اصول جلد مین مواد داخل کرنا ہے۔ اسلئے نشتر چھوٹے علاوہ جیکا لگانے اور بھی طریق ہیں۔ لیکن نشتر کی نسبت بچوں کو ان سے زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ اس واسطے یہ طریق بہت ہیچ ہے (۱۱) بعض ڈاکٹر سوئی یا ٹائیڈ نشتر کی نشتر کے ذریعہ بازو کے باہر کی طرف جلد مین جہی مین دیکر ان جہی مین پر ٹیکے کی لاگ لگا دیتے ہیں۔ سوئی وغیرہ کے ذریعہ دو پار جہی مین دینے سے چونکہ جہی مین کو زیادہ

مکلف کا گمان ہے اور غامض ہو کہ وہ ڈر جاوے۔ اسلئے ویکسی نیوٹری فائین ٹیوٹ
 اسی مطلب کے واسطے ایجاد ہو پاتو۔ جبکہ ہاؤر پور رکھ کر قدر سے وابستہ جلد میں تین
 چار جہری میں لگ جاتی ہیں اور بعد میں ان بہر نیوٹن پر ماسانی لگ لگا سکتے ہیں
 (۱۳) تھیمہ اکثر دھواں اور پیدا کو تیکے کے مخالف پائو گے۔ اسے حکومت پیش کرنا
 چاہئے۔ بلکہ میٹھی گفتگو شرین زبانی سے لگا نو وغیرہ کے سر کردہ آدمیوں سے پتہ آؤ۔
 اور اپنی سٹیجی سٹیجی باتوں سے اس کے نقصات کو دور کر کے انکو اپنا مددگار بنا لو جو جوت
 وہ مہارے مطیع ہو گئے۔ تو گاؤ کا کا نو راضی خوشی ٹیکا لگوا دیکھا۔

اخلاق اور
 سکون کا راز

ٹیکے کے درست لگنے کی علامات پہلے اور دوسرے دن کو فی علامت
 ظاہر نہیں ہوتی۔ بجہ کے بازو اور طبیعت میں کچھ فرق نہیں آتا۔ تیسرے دن وہ
 جگہ جہاں ٹیکا لگا یا گیا تھا قدرے سرخ اور ابھری ہوئی ہوتی ہے چوتھے دن
 اس ابھری ہوئی جگہ پر ایک خفیف ساسخ دانہ نظر آتا ہے۔ پانچویں دن
 وہ دانہ جسامت میں بڑھ جاتا ہے۔ لیکن تا وقتیکہ معلوم نہ ہوشت ناخت نہ کر سیکے
 کہ دانہ ٹیکے کا ہے۔ یا کسی دوسرے باعث سے ہے۔ چھٹے دن پہلے دانہ اور بھی بڑھ
 گا۔ رنگت میں ہسکا بیل۔ بنگلون موئی کے گہونگے کی طرح کنارے ابھری ہوئی
 چوٹی دبی ہوئی یعنی نشیب دار گویا اسکی شکل ہٹیک چپک کے دانہ جیسی ہوگی اس
 ہٹیک طور پر کھ سکتے ہیں۔ کہ پہلے دانہ ٹیکے کا ہے۔ اس دانے کے گرد ایک چھوٹا
 ساسخ دائرہ نظر آویگا۔ ساتویں دن پہلے دانہ تکمیل کو پہنچے گا۔ اور رنگت میں
 دھندلا ہو جاویگا۔ اور اس کے گرد وہاں ساسخ دائرہ جسامت میں نصف سو یک
 اپنے تک ہو جاویگا۔ آٹھویں دن پہلے دانہ رنگت میں اور بھی دھندلا ہو جاتا ہے

ٹیکا لگنے کی
 علامت

دھندلا

اور اس شام کو اس میں زر دیسی پیپ پٹی شروع ہوتی ہے۔ نوین اور دسویں دن
پیپ زیادہ ہوتی جاتی ہے اور اس طرح وائرہ رنگت میں ارغوانی ہوتا جاتا ہے
دبا نے پرمعدوم نہیں ہوتا دانہ کے نزدیک والے حصوں میں بھی اجتماع خون پایا جاتا
ہے۔ اسکی رنگت ہوری ہو جاتی ہے۔ ارغوانی وائرہ جہامت میں کم رنگت میں
پہنکا یا زر دہونے لگتا ہے۔ آخر کار بارہویں یا تیرہویں دن مڑ جہانے لگتا ہے۔
مردو بالکل خشک کیلک کی جگہ پر سیاہ رنگ کا سخت چھلکا بن جاتا ہے اور یہ
چھلکا بیسویں سے پچیسویں دن تک خود بخود گر جاتا ہے۔ اسکے گرنے کے بعد ابھیگہ
ایک گول سالتیب رنگت میں سفید یا پہنکا جہامت میں ملے۔ انچہ ہونا ہے
اور پھر دیکھنے سے اس نشیب کے اندریشمار چھوٹے چھوٹے نقطہ نظر آدیتے۔

خواب بیکہ کی
علامات

اگر چہ لاشیکا گناٹیکے بعد نہ کورہ بلا سعاد مقررہ کے پہلے یا بعد واقع ہو۔ اور جہامت میں
بہت بڑا جادے۔ درمیان سے دہا ہوا دانہ ہو۔ اور چھلکے کے گرنیکے بعد اس اندام پر
زخم کی جگہ چوٹھائی انچہ سے کم یا نصف انچہ سے زیادہ ہو۔ تو یہ نتیجہ نکالنا چاہئے
کہ نیکا درست نہیں لگا اور ٹیکے کے پھر لگانے کی ضرورت رہی۔ البسی حالتوں میں
مناسب ہے کہ پہلے زخم کے اندام مال ہو ٹیکے چند دن بعد پھر ٹیکا عمدہ لاگے نیکا دین۔
عام علامات۔ پہلے دو چار دن بچہ کو ٹیکے کی جگہ پر خراش سی معلوم ہوتی ہو
لیکن ٹیکا گلنے سے پانچویں یا چھٹے دن بچہ کو خفیف سا بخا پھی ہو جاتا ہے۔ اوپر ہمار
تین چار دن تک رہتا ہے تبض تیز ہو جاتی ہے۔ اور پنے سے گیارہویں دن تک
بچہ کی طبیعت گرمی رہتی ہے اور بچہ کست معلوم ہوتا ہے۔ تبض اوقات سے
اسہال جاری ہو جاتے ہیں کبھی کبھی (لیکن بہت کم) تمام جسم پر۔ نہ سے دانے

نکل آئے ہیں۔ گیارہویں دن کے بعد بچہ کی طبیعت درست مولے لگتی ہے۔

اگر بچہ کمزور
ہوے لاگ دین
نہیں
تو اس وقت

اگر بچہ کمزور ہے۔ یا لاگ درست نہیں۔ یا ٹیکا لگا کر نو الے ہتھیرا میلہ بین تو ٹیکا
لگا نیسے مفصل ذیل قباحین نکل سکتی ہیں (۱) بچہ کے بدن پر سرخ دانے نکل
ہیں (۲) اور کبھی نفل کی جگہ تباہ ہو جاتی ہیں۔ اور کبھی ونبل نفل کبھی کچھ الی بھی جاتی
(۳)۔ ٹیکا لگا کر نو الی لاگ اگر خراب ہو۔ یا لنٹر میلہ ہو۔ تو ٹیکہ کی جگہ پر ایک ہفتہ
سازخم ہو جاوے گا۔ (۴) اگر لنٹر خراب ہوگا۔ تو بچہ کو سرخ بادہ یعنی اری سی پلس
ہو سکتا ہے (۵) اگر لاگ دینے والے چھین آتشک کے مادہ کا خمیر ہوگا تو اس
بچہ میں ہی لاگ کے ذریعہ حکو اس لاگ سے ٹیکا لگا یا گیا ہے۔ آتشک ہو جاوے گی

ٹیکے کے بعد بچہ کی احتیاط اور معمولی طریق علاج۔ اس بازو کو
جس پر ٹیکا لگا گیا ہے۔ خواہش وغیرہ سے بچا ہے رکھیں۔ کڑے کوٹ وغیرہ
کی آستینوں کو خوب کشادہ ہونا چاہئے۔ یا بغیر آستین کے کر تپنا دین یا آستین کو
دھاگہ کے ذریعہ گندھے کے برابر باندھ چھوڑیں۔ تاکہ اسکے باعث زخم پر خراش نہ
ہو بچہ کو۔ زخم پر دھنی ہوئی۔ روئی کی پٹی سی گدی دیکر ہاویک ملل کی پٹی ڈھیلی ہی
باندھ چھوڑیں۔ تاکہ اس جگہ کی حرارت کیساں رہے۔ اور روئی اسکو بیرنی سردی
گرمی سے محفوظ رکھے۔ چونکہ بچہ کچھلی کے باعث جو عمر یا زخم ہوئی ہے۔ نہ زخمون کو
کھلانا چاہتا ہے۔ اس بات کی احتیاط رکھیں کہ وہ کھلا لے نہ پاوے۔ بچہ کو گھر سے
باہر برا وغیرہ میں نہ لیجاوے۔ اگر خراش وغیرہ زیادہ ہو۔ یا وہ جگہ بہت سرخ ہو جاوے
یا سجا۔ کی شدت سے بچہ بے چین ہو جاوے۔ تو ٹیکہ والی جگہ پر عمدہ صاف ملل کو
خالی بانی میں بھگو کر رکھیں۔ یا اس جگہ ملای لگا دین۔ اگر قبض یا باعث نعت بخاک

ٹیکہ کے بعد بچہ کی احتیاط
معمولی طریق علاج

تو بچہ کو ریوند چینی - گرگزیر پودر - یا چند قطرات کسٹریل - یا روغن بید ایجر دین
 خشک چمکو نہر کرنے سے پہلے اگر کھلی زیادہ ہو - تو جلا ہوا گھی سرد کر یا کار باک آئل
 لگا نا چاہئے - اگر انفاقیہ زخم میں کسی بے احتیاطی کا باعث دم ہو یا دے تو حکیم
 کا ضرور مشورہ لینا چاہئے -

دوبارہ ٹیکا

ر می ویکسی نیشن یعنی دوبارہ ٹیکا لگانا جبکہ ایک دفعہ ٹیکا لگانیے کارگر
 ہو یا پہلا ٹیکا لگے کو کچھ سال ہو گئے ہوں تو ایسے شخص کو دوسری دفعہ ٹیکا لگانا چاہیے -
 بعض حکما کی رائے ہے - کہ بچوں کو ہر ایک پانچہ یا سات سال کے بعد ٹیکا لگا دین اور
 اس طرح زندگی بہرین کم سے کم تین دفعہ ٹیکا لگا دین - تاکہ چھپک کا بالکل خوف ہی نہ رہے
 دوسری دفعہ ٹیکا لگانے پر پہلی دفعہ کی نسبت قدر سے جلن ہوتی ہے - اور اگر پہلی
 دفعہ ٹیکا اچھا لگا ہو - تو دوسری دفعہ دانہ وغیرہ نہیں بٹتا - اور اگر دانہ بنا ہی تو بہت
 جھوٹا سا رہیگا - اور نوین دسویں دن کے بجائے پپ پڑنے کے باعث وہ چھٹے
 دن ہی دمند لا پڑ جاویگا -

اے فی ٹل ویکسی نیشن

اے فی ٹل ویکسی نیشن - (۱) کئی لوگ بچے کے فوائد سے تو بخوبی واقف
 ہو گئے ہیں - لیکن خواہ امیر خواہ غریب اپنی بچہ کی لاگ دوسرے بچہ پر ٹیکا لگانے
 کے ٹھوس لحاظ سے کہ لاگ دینا دالے بچہ کو لاگ دینا وقت لا حاصل تکلیف ہوگی - لاگ
 دینا پسند نہیں کرتے (۲) جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے ایک بچہ سے زیادہ سے زیادہ
 بارہ سولہ لڑکوں کو ٹیکا لگ سکتا ہے - لیکن کئی دفعہ کئی شہر دن اور کانون میں چھپک
 آگ بگولے کی طرح پھیلی شمع ہوتی ہے - اور ایسے وقت ہی منشا ہوتا ہے - کہ جہاں
 تک جلد ہو سکے تمام بچوں کو جلد ٹیکا لگ جاوے - (۳) کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے -

کو غلطی سے ٹیکے کے باعث لاگ کے ذریعہ بے گنجہ راسکی والدین مرض آتشکین
مبتلا ہو جاتے ہیں (۴)۔ بعض حکما کی رائے میں دیکسی نیش کی لاگ بچے اور بچوں
کے جسموں میں سے گزرنے کے بعد کمزور ہوتی ہے اور مویشی کی لاگ سسی مونتر نہیں ہوتی
اس واسطے ان نقصوں کے دور کرنے کی غرض سے ۱۸-۲۰ سال کے عرصہ سے۔ اسوئیل
دیکسی نیش کا رواج ہوا ہے۔ یعنی گھوڑے، بٹیس وغیرہ کی لاگ سے ہی ان کو بچوگو
ٹیکا لگایا جاتا ہے۔

مریخا کو ٹیکا لگانا۔

مویشی کو ٹیکا لگانا کا طریق جس مویشی پر ٹیکا لگانا ہو۔ خواہ وہ عمر میں
چھوٹا ہو یا بڑا (بڑے کی نسبت چھوٹا اچھی طرح قابو میں آسکتا ہے) خواہ نہ ہو یا مادہ (زرنگی
نسبت مادہ عمدہ ہے کیونکہ جاگ لگانا والی جگہ پر زکے پشیاں وغیرہ کرنے سے وہ خراب
ہو جاتا ہے خطہ جو)۔ گدگدی زمین پر ٹاکرا کی قوم پاؤں اور سر کو قابو میں کر لیں جیسا
نعل بندی کے وقت ہنسوں کو کرتے ہیں۔ بعدہ تختوں سے ناف تک پیٹ کی جو جگہ
ہے اس جگہ کو صاف ستھرا دھو کر بال استر سے مونڈ دیں۔ اور مونڈتے وقت
احتیاط کریں کہ کہیں زخم نہ ہو جاوے۔ جن مویشیوں کی یہ جگہ سفیدی یا بل ہوگی وہ
ٹیکے کی لاگ کے واسطے عمدہ ہوتے ہیں۔ اور جنگلی یہ جگہ سیاہی یا بل ہو۔ انہر لاگ نہ
جانی جائے۔ حسب ہدایت سابقہ شیشہ بانگی میں سے نشتر پر لاگ لیکر صاف ستھری
کی ہوئی جگہ پر ۸۰ سے ۵۰ آنک داٹنے جاویں اور ہر ایک دانہ ایک دوسرے سے
تدریجاً فاصلہ پر رہے۔ تاکہ داٹنے نکلنے کے بعد سب داٹے آپس میں مل نہ جاویں
ٹیکا لگائے بعد مویشی کی ٹانگوں کو چھوڑ دیں۔ تاکہ وہ کھڑا ہو جاوے۔ اور اسکے گلا
میں گڑیوں کا، لہنی طرز پر بنا کر ڈال دیں۔ تاکہ وہ مہینے داٹوں کو خراب نہ کر سکے قوم کو

ہی ایک پہلو پر اس طریق سے باندھ چھوڑیں کہ گو پر پٹیاب کر نیکی وقت اسکے چہنیو
 والو بنر نہ بڑین۔ بعدہ مولشی کو صاف ستھری جگہ پر رکھیں۔ تاکہ اسکے بیٹھے کی وقت
 والو بن والی جگہ خراب نہ ہو جاوے۔ اگر مولشی بچہ ہے۔ تو اسکے لئے غذا اسکی ان کا
 دودھ کافی ہے۔ اور اگر چار چر سکتا ہے۔ تو خود بنر گھاس پھوس وغیرہ کھا نیکو دین
 اگر خمون پر کبھی بیٹھے کا احتمال ہے تو اس جگہ نرم سی گدی رکھ کر کپڑے کے ذریعہ باندھ
 چھوڑیں۔ لیکن یاد رہے۔ اگر ایسی جگہ کسی حیوان کے کوئی کپڑا باندھا جاوے تو اسکی
 طبیعت ضرور گھبرا جاتی ہے اسلئے دم۔ منہ وغیرہ کے ذریعہ وہ جانور کپڑا اتارنے
 کی کوشش کرتا ہے اگر یہی حال ہو تو کپڑا باندھنے سے نہی باندھنا چاہیے (تیکا لگنے
 سے ساتوین دن کی شام کو۔ یا آٹھویں دسویں صبح کو لاگ تیار ہو جاوے گی۔ اور اسدن
 حسب ہامیت سابقہ لاگ لیکر بچوں کو ٹیکا لگانا چاہئے۔

مولشی کو دست نیکا
 لگنے ہی ملاوات۔

اگر مولشی کو ٹیکا ٹیک لگ گیا ہے۔ تو ۸ گھنٹہ کے بعد نشتر کی جگہ کے گرد ایک
 سرخ دایرہ سا نظر آویگا۔ جو تیسرے دن بڑھ جاوے گا اور چوتھو اور پانچویں دن نشتر کی
 جگہ پر کافی کے دانوں کی شکل کے اوپر معلوم ہوں گے۔ اور ان دانوں کے گرد سفید
 رنگ کا دایرہ اور اسکے گرد دوسرا سرخ رنگ کا دایرہ نظر آویگا۔ ان دانوں کی چوٹی ٹیکو
 اور کا ہے سرخ ہونی ہے۔ ساتوین اور آٹھویں دن تک یہ دو نو بتدریج بڑھتے رہتے
 ہیں اور انکی رطوبت زیادہ ہوتی ہے۔ لیکن آٹھویں دن کی شام یا نوین دن کی صبح کو
 لطف کے گاڑھے ہونے کے باعث دانے نرم و میاں ہو جاتے ہیں۔ اور اس میں
 پیپ پڑ جاتی ہے۔ نوین دن کے بعد دانے خشک ہونے لگتے ہیں۔ اور انکی جگہ پر
 ایک چھلکا بنا شروع ہوتا ہے۔ جو پندرہویں سے بیسویں دن تک گر جاتا ہے

لاگ کی مثال مولشی
 چھلکے میں اجڑنا

معلوم ہو کہ جس مویشی پر لاگ جائی جاوے۔ اسکو حالت محنت میں ہونا چاہیے اور اسکو
دست کہاںسی نہ ہوں اور سکے بدن پر کسی قسم کا نرم یا پھنسی نہ ہو۔ اسکو تھنوں سے رطوبت
جاری نہ ہو۔

(۱) کئی غیر کو نرم زرخش پر لا کر جب ہدایت سابقہ کشتی کے تھنوں سے لاگ نشتر پر میکر
بچہ کو ٹیکا لگا سکے ہیں۔ یہ ترکیب ایسی آسان ہے۔ کہ اسپن کسی فریق کو ذرا ہی تکلیف
نہیں ہوتی۔ کئی در بدر کو چوبہ گلی گلی پہر سکتی ہے اس طریق سے نہ لوگون کو لاگ ٹیکا ڈرنا
اور کئی دیگر قسم کے تعصبات بھی جو انکو دلون میں ہوتے ہیں۔ دور ہو گئے۔ نہ پر دوشین
ذی عزت مسوات کو ٹیکا لگوانیکی خاطر گھر سے باہر جانا پڑو باکو کی بارگی روکو کی وقت یا
دیگر ضروریات کے وقت ایک ہی دن میں دو چار مویشیوں پر لاگ تیار ہو نیکی بعد گاؤں کا
لگا نو بلکہ کل نہر ایک دن میں ٹیکا لگوا سکتا ہے۔ آپ یہ نہ خیال کریں۔ کہ اسے فی دن کسی نشن
کو فی نہی ترکیب نکلی ہے۔ بلکہ اسکا ذکر ہندو شاستر دن میں ہی ہے۔ کیونکہ گائے کے
ہتن سے گوچ چپک کے دانہ کی لاگ لیکر بچہ کو ٹیکا لگانا اور بچہ کا مرض چپک سے محفوظ رہنا
اہل ہندو کی کتاب الموسوم کنک بلاس گرنتھ میں لکھا ہے (۱) اور چپک شدت بناروہن جیسا
دوسرے شہر میں پہنچنے کے لئے لاگ اکٹھا کر نیکا طریق۔ آپ بچہ
ہیں کہ لاگ جب ایک شہر سے دوسرے شہر میں لیجا نا ہوتی ہے۔ تو لاگ دانے مویشی
یا بچہ کا ایک شہر سے دوسرے شہر میں لیجا نا نہایت ہی دشوار بلکہ خراج اور تکلیف کے باعث
عنقریباً ناممکن ہوتا ہے اس واسطے دانوں نے لاگ دوسرے شہر میں لیجا نے یا پہنچنے کے لئے کئی
طریق نکالے ہیں۔ (۱) کے پلری گلاس ٹیوب۔ یعنی نیشکی نہایت باریک
نکلی میں لاگ کو جمع کر کے بیجا۔ گلاس ٹیوب کے ایک سر کو چتر می ہو سے دانہ پر جہان نوید

نوید ادنیٰ کی کشتی

گلاس ٹیوب میں

لاگ کی کٹھی ہون لگا دین۔ اور گلاس ٹیوب کو کھڑا رکھیں۔ اس طرح سے لاگ گلاس
 ٹیوب میں اتر آویگی۔ جس وقت لاگ کے ایک قطرے گلاس ٹیوب میں آجاویں۔ تو اس
 ٹنگی کو لاگ کر دیں۔ ورنہ کے برابر دوسری ٹنگی رکھ دیں۔ اس طرح سے ٹنگیوں میں لاگ بہر کر
 ٹنگیوں کے سرورن کو ہرٹ لیمپ یا جریغ کی آچھ سے گرم کریں۔ تو گلاس کے پگھلنے کے باعث
 ٹنگیوں کے سوراخ بند ہو جاوے۔ کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ لاگ ٹنگی کے اندر خشک ہو جاتی
 ہے۔ اس واسطے دانوسے لاگ کو وچ گلاس یعنی شیشے کے چھوٹے پتے گلاس میں اکٹھا کرتے
 ہیں۔ اور اس لاگ میں چند قطرات گلاسیس پر یا آب مقطر کے ملا دیو ہیں۔ تاکہ لاگ خشک
 نہ ہو جاوے۔ بعد ازاں اس وچ گلاس میں سے شیشے کی ٹنگیوں میں لاگ ڈال کر ٹنگیوں کو دونوں
 سرے ہرٹ لیمپ کی گرمی سے بند کر دیو ہیں۔ لیکن خیال رکھنا چاہئے۔ کہ آج کی گرمی
 لاگ تک نہ پہنچو کیونکہ گرمی سے لاگ خراب ہو جاوے گی۔ اور وچ گلاس میں سوراخ خفیف
 چمکیلی لاگ کے اور کوئی چیز خون وغیرہ نہ جاوے۔ ان ٹنگیوں کو روئی وغیرہ کی گدی میں
 مدفون کر کے بالن کی ٹنگی یا ٹنگی میں ڈال کر دوسرے ٹنبر۔ یا ٹنگ میں بچھکتے ہیں
 شیشے کے ٹکڑوں پر لاگ کا جمع کرنا۔ کئی دفعہ شیشے کی ٹنگیاں دستیاب نہیں ہو سکتیں
 ایسے وقت ایک ایک اچھے مریخ شیشے کے ٹکڑوں کو خوب صاف کر کے چپڑے ہوئے ہوتے
 ہر جہان لاگ کی بو دین کٹھی ہون لگاتے ہیں۔ چونکہ لاگ لعاب دار ہوتی ہے وہ شیشے کے
 ٹکڑے پر چسپاں ہو جاتی ہے۔ ایک ٹکڑہ شیشہ پر اس طرح دو تین جگہ پر لاگ کے قطرے
 لگا دیتے ہیں۔ اور اس شیشہ پر اور کا ہم جولی شیشہ کا ٹکڑا لگا دیتے ہیں۔ تاکہ لاگ جی ذخیرہ
 محفوظ رہے۔ شیشے کے دو ٹکڑے ایسے ملے رہیں اور کچ درمیان ہو انہ رہے۔ اگر ہوا ہی
 تو لاگ خراب ہو جاوے گی۔ ان دونوں ٹکڑوں کو دھماگہ میں لپٹ کر خواہ اپنے ساتھ لے سکتے ہیں

خواہ دیا کہ سے پٹے مشینہ کے ٹکڑوں کو مین کے سترے میں لپیٹ کر اور بوتل میں دئی
کے اندر بند کر کے ڈاک کے ذریعہ بھیج سکتے ہیں ۔

کئی ڈاکٹر مہتری دانت کی سویوں پر لاگ چڑھا کر استعمال میں لاتے ہیں ۔

ان ایکو لے شن یعنی ویسی ٹیکا اور اسکی خرابیاں منہدستان کے
کئی حصوں میں کئی قوموں کے کوکولان ر دل اور کئی دیگر آدمی چپک کو اپنی منتر وغیرہ کے
ذریعہ روکتے کا دعویٰ کرتے ہیں ۔ اور فی زمانہ گوہر آرمی انگریزی ٹیکا کے قابل سمجھے

ہیں ۔ تاہم کئی جاہل قومیں مندرکہ بالا کو کئی ترکیبوں کے باعث ابھی تک انگریزی ٹیکے
سے متفرق ہیں ۔ کیونکہ وہ لوگ اپنی گور و سپردن و طیرہ کی ہر امتوں کے نہایت ہی پابند
رہتے ہیں ۔ اور اس بیماری کو خواہ منہد و خواہ مسلمان و بوسی ناما کر کے پوچھتے ہیں

اور اس طور سے اس بیماری کی اسکو دیوتا خیال کر کے پرستش کر فیے انکے گرد و ن کی
چاندی ہوتی ہے دو ہندو ساگر میں نسبت اور حصوں پنجاب کے ٹیکے کے بہت سے
لوگ مخالف ہیں ۔ اور ان لوگوں کا یہ بیان سنا گیا کہ ہم ٹیکا نہیں لگواتے ہمارے گور و ہمارے

چیت کے ماہین دورہ پرتا ہے ۔ وہ ہمارے بچوں کو منتر کر سونگنے کے لئے سوار اور کھانے
کے لئے چاول دیگا ۔ جس سے بچوں کو چپک کی مانند چند ایک دن لئے نکل آدینگے ۔
اور بچہ اصل چپک کی بیماری سے ہمیشہ کے لئے محفوظ رہینگے ۔ دریافت پر معلوم ہوا

کہ اس سوار اور چند والے چاولوں کے عوض میں فی بچہ کیواسطے لوگوں کو کچھ میٹھا اور
کم سے کم ایک روپیہ چار آنہ نقد منتر والے کو نذرانہ دینا پڑتا ہے ۔ اور دواؤں کے ٹکڑے
مرجھانے کے بعد ہر ایک البتہ حسب توفیق کچھ نہ کچھ نذرانہ ہی ان کے لئے رکھ چھڑتا

ہے یا دوں کو بچہ نچا دیتا ہے ۔ اس سوار یا چاولوں میں آپ یہ نہ سوچیں کہ منتر کی تاثیر

ماہی دانت کا
سویاں

ان ایکو لے شن
جو ہی ٹیکا
اسکی خرابیاں

ہوتی ہے - نہیں ہرگز نہیں - بلکہ چیچک گئے چھکڑوں کے سفوف کی آمیزش ہوتی ہے - اور وہ سفوف ناک معدہ کی جلیوں میں جذب ہو کر خون میں پہنچتا ہے - اور ماہ چیچک کے جو س پکڑنے کے باعث متذکرہ بالاد نے جلد پر جو حقیقت چیچک کے ہونے میں نفل آئے ہیں -

طریق دوم - پنجاب کے کئی حصوں میں خاص کر پٹنہ حصوں میں قبضہ یعنی گٹ کے باہر کثیر جلد میں استرے یا سیلون کے گچھوں کے ذریعہ خفیف سا زخم کر کے منتر کے طہ زخم پر کچھ مل دیتے ہیں - اور منتر کرشنیکے بعد اپنا معمولی نذرانہ لیکر روکے کو پہرہ و عادی تو ہیں کہ جاہلگوئی کر کے جب کو چیچک کبھی نہ لگے - معلوم ہو کہ زخم کے اوپر جو چیز ملی جاتی ہے - وہ چیچک کے دانوں کا کہر نہ ہوتا ہے - اور اس کہر نہ کے ملنے سے چیچک کی لاگ بچہ کے خون میں جذب ہو جاتی ہے - جس سے اس بچہ کو چیچک کے دانے بدن پر نفل آتے ہیں - سوم - کئی رول یا دیسی ٹیکا لگا کر چیچک کے دانے کے کہر نہ کو پانی میں رگڑ کر چیچک کے دانے کی لاگ کو نشتر پر لگا کر بازو کی جلد کے نیچے داخل کر دیتے ہیں - اس طریق سے بھی چیچک بچہ کو نکل آتی ہے - اور وہ بچہ چیچک کی بیماری سے محفوظ رہتا ہے - متنبہ گو متذکرہ بالا ہر طریق سے چیچک کی بیماری خاص اس بچہ کی ذات کے لئے جبر بہر عمل کئے جا دیں کہ رو رہوتی ہے - لیکن اسکا مواد سپیلکروہ ستر بچوں کے لئے مہلک پڑتا ہے - گویا بہر عمل ایسے ہیں - کہ بناوٹی لہو پر چیچک کو پیدا کرنا ہے - ان طریقوں سے چیچک کی بیماری پھیل رہتی ہے - اور کئی بار دوائی طور پر بہر عمل جاتی ہے - جس سے صدقہ جانین تلف ہوتی ہیں - لیکن انگریزی ٹیکے سے تو بچہ کو نقصان ہوتا ہے - اور نہ چیچک پھیل سکتی ہے - کیونکہ اس قسم کے ٹیکا لگانے سے جو لاگ لگائی جاتی ہے - وہ چیچک کی نہیں ہوتی - اور اس لاگ کے لگانے پر چیچک نہیں نکلتی - بلکہ ایک ایسی لاگ جسم میں پیدا ہو جاتی ہے - کہ وہ چیچک کے مادہ کے اثر کو ذیل کر دیتی ہے - اور نصیب کامل ہے کہ اگر انگریزی ٹیکا مہلک ٹیکہ طور پر لگتا ہے - تو بچہ بہر

بہد چھپک کی بیماری روخوزین سے فیت نابود ہو جاوے لیکن شرط یہ ہے۔ کہ ہر ایک
بشر خواہ غریب خواہ امیر اپنے بچوں کو انگریزی ٹیکالگاوے۔ تاکہ چھپک کی بیماری کا ماؤ
پیدا ہی نہ ہونے پاوے۔ بعض مکتون اور شہروں میں جہاں تہذیب پھیل گئی ہے۔ لوگوں نے
حکماً انگریزی ٹیکالگائیکا قانون جاری کر لیا ہے۔ افسوس کی بات ہے۔ کہ ہمارے دیسی ہسپتال
جیسے درہ ازو غیر مغت اینجی کسی بچے کے اس قسم کی نعمتین ملین۔ جن سے انکی آل اولاد کی
صحت اور خوب صورتی کا دار مدار ہے۔ لوگ کچھ قدر نہ کرن مناسب ہے۔ کہ ہر ایک بشر کرمہت
باندہ کر چھپک کے روکن کی کوشش کرے۔ جبکہ عیسے عمدہ طریق یہ ہے۔ کہ خاندانہ تجربہ کار لاکھن
شہروں اور گائوں کے سر کردہ آدمی اپنے خاندانہ جاہل ہم شہروں ہم وطنوں کو انگریزی ٹیکالگوانے
کی ترغیب دیں۔ ایسی حالت میں جبکہ ٹیکالگائیو لگا لوبکا زو مغت ٹیکالگائے پھرتے ہیں۔ تو
کیا امیر یا غریب کیسے ٹیکالگوانے کی تکلیف نہیں۔ لیکن شرط یہ ہے۔ کہ امیر اور سر کردہ آدمی بانی
حساب کرتا فیصلہ نہ کریں اور دیگر ایز انصیت اور خود انصیت کی مثال نہ دکھائیں۔ بلکہ اپنے بچوں کو
اپنے ماتحتوں اور غریب ہسپتالوں کے سامنے پہلے ٹیکالگا لوبکا لگائیے غیب میں تاکہ انکا گندہ کی کچھ بگڑ نہ سکے۔

میڈلین یعنی خسرہ

اسکو چھوٹی مائٹا یا دوسرے کہتے ہیں خود تو یہ بیماری دھمک نہیں ہوتی لیکن
اور والدین یا نوکر دن کی غفلت سے کئی بوجھ اور قباحتیں اس بیماری کے دورہ میں
بچہ کو لاحق ہوتی ہیں اور ان قباحتوں کو ظاہر ہونے کے باعث والدین بچوں کو کھوٹتے ہیں۔ یہ
بھی ایک متعدی بیماری ہے اور عموماً بچپن میں ہوتی ہے۔ کسی دفعہ چھپک کی طرح اس بیماری
کی دبا آگ بگوسے کی طرح پہلے سیکڑوں بچوں کی جانیں تلف کر دیتی ہے۔ چونکہ یہ بیماری متعدی
ہوتی ہے اسلئے اس وقت جب کبھی ایک بچہ کو کھینے میں اس بیماری کی علامات ظاہر ہوں تو اسکو

متعدی

اعتیاد

باقی کے بچوں سے الگ کہیں اور تندرست بچوں کو اسکے پاس یا اسکے کمرے میں نہ جانے دیں۔ اگر یہ بیماری کسی ہمسایہ کے گھر میں ہو تو تا وقت صحت اس گھر کے ساتھ آمد و رفت چھوڑ دیں۔ مختصر طور پر شروع سے آخر تک اس بیماری کی علامتیں مروج کیجاتی ہیں تاکہ والدین کو اس بیماری کو آغاز سے ہی اگاہی ہو۔ اور بچہ کی شروع ہی سے احتیاط رکھ سکیں۔ علامات - چھوت لگنے کے قریب آہٹوں میں بعد اس بیماری کی علامات شروع ہوتی ہیں۔ بچہ کو لرزہ کے ساتھ یا تشنج کے ساتھ بخار ہو جاتا ہے۔ بخار گاہے سخت ہوتا ہو لیکن عموماً وہ ہلکا ہوتا ہے۔ بچے کی طبیعت ناساز اور بے آرام رہتی ہے گاہے او کو رات کیوقت نہ بیان ہو جاتا ہے لیکن سب سے بڑی بیماری پہچاننے کی علامتیں یہ ہیں۔ بچہ کی آنکھوں سے پانی کا جاری رہنا۔ آنکھیں سرخ۔ آنکھوں میں رمل کی شکایت بچہ کا روشنی کی طرف نہ دیکھ سکتا۔ پیوٹو نکاسوج جانا اور سرخ ہو جانا۔ ناک سے مہل پید ا کر نوالی پانی کی سی رطوبت خارج ہونی۔ بار بار چٹکیں آتی۔ سر میں درد کی شکایت اور بیماری۔ چھاتی پر تناوٹ۔ تیزی تنفس۔ کہانسی۔ چباتی میں بلغم کا بولنا۔ بخار کے پہلے سے ساتویں دن تک اور عموماً چھ سو دن اول پیشانی پر گاہے بازو پر بعد ازاں ترتیب وار اور ہر کی طرف سے نیچے کی طرف یا قیام نہ حصول کی جلد پر خستہ صورت کی برابر سرخ رنگ کے دانہ نمودار ہوتے ہیں جو اٹھ گالے پر خستہ محسوس ہوتے ہیں۔ دانے ایک دوسرے سے مل کر ہلکی ہلکی کے دیے بنا دیے ہیں۔ ماہتوں اور چہرے پر دوسرے عضو کی نسبت بہہ دانے خوب نمایاں ہوتے ہیں۔ ہر ایک جگہ کے دانے بارہ گھنٹہ تک برقرار رہتے ہیں۔ اور بعد ازاں مڑ جھانے لگتے ہیں۔ دانوں کے مقامات سے نہایت ہی باریک چمکے اور نلے شروع ہوتے ہیں۔ اور بچہ کو کچھ معلوم ہوتی ہے۔ لیکن اس بیماری کی دانوں سے کبھی کسی قسم کی رطوبت خارج نہیں ہوتی کبھی کبھی بچہ کی سماعت میں ہی فرق آ جاتا ہے۔ اسکے بعد بچہ کو کبھی کبھی۔ الٹی۔ پیچش۔ اسہال۔

ذات الریہ ذات الجنب وغیرہ کی علامات بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ چوتھو سے دسویں دن تک بچہ کو پسینہ آتا ہے۔ اور بخار اتر جاتا ہے۔ بخار کے اترنے کے بعد لوگ بچہ کو پتلی ہل کے کپڑے پہنا کر مانا کے ہتھان پر پوجن کی غرض سے لیاتے ہیں۔ اور ناداقی کے باعث اس دن غسل صحت دیدیتے ہیں۔ اسی موقع پر یہ ایک بڑی بیماری غلطی ہوتی ہے۔ اور اس بیماری میں کئی قباحتیں پیدا ہو کر بچہ کی جان کھوئی جاتی ہے۔ یہی بڑی بیماری غلطی ہوتی ہے۔ کہ بچہ کو سرد ہوا کے لگ جانے یا سرد اور گرم پانی سے بے موقع غسل دینے سے اس بیمار بیکانہ جسم کے اندر دینی عضو و پیر دورہ کرتا ہے۔ اور جلد کے بدلے اس زہر کو اندر دینی عضو بدن سے خارج کر لے ہیں۔ جس باعث بچہ کو عموماً پیچہ بدن یا گردن کی بیماریاں یا اسہال پھش وغیرہ لاحق ہو جاتی ہیں۔ سب سے بیماری احتیاد اس بیماری کیلئے یہ ہے۔ کہ بچہ کو گرم کمری میں بستر سے پر کپڑوں میں لپیٹ کر رکھیں۔ اور اگر موسم سرد لگتا ہو۔ تو اس کمرے میں انگلیشی وغیرہ ملا دیں۔ اور انگلیشی پر کھولتے ہوئے پانی کا دبیچہ رکھ چھوڑیں۔ تاکہ اس کھولتو ہونے پانی کے بغیرے کمرہ کی ہوا میں ملتے رہیں۔ کمرہ کے در بچہ وغیرہ سب اس طریق سے بند کر رکھیں کہ بچہ کو کسی طرف سے سرد ہوا نہ لگ سکے اور کمرہ کی ہوا کی آمد و رفت بھی بند نہ ہو۔ اور اگر وہ سین زائید رہتی آتی ہو۔ نور و نڈالون پر کپڑا مان دینا چاہئے تاکہ روشنی نہ آ سکے اور نڈالون سے ہو کی آمد و رفت بھی بند نہ ہو کھائیکے لئے ہلکی غذا دیوں۔ اگر سپاں وغیرہ کی زیادہ شکایت ہو تو اسکو عرق کا دھواں۔ لایکوار ایمونیا ایسی میٹس۔ شربت صوفہ۔ یا چند قطرات پانی کے سر کر میں ملا کر دیوں۔ قبض کیواسطے ریوند چینی۔ روغن بید انجیر دیوں۔ اگر کھانسی کی شکایت ہو۔ تو بچہ کی چھاتی اور لپٹ پر میٹھا اور تاپن کا تیل ہموڑن ملا کر اور قدر سے گرم کر کے مالش کریں۔ اور مالش کر نیچے بعد خشک جو کر کی پونکیاں گرم کر کے چھاتی کو نیکیں تا وقتیکہ بچہ کی

جلد پر سے کل چپکے اتر کر گردنہ جاوین اور بیماری کی سب علامات دور نہ ہوں۔ تب تک کہ غسل صحت نہ دینا چاہئے۔ بلکہ ہر قسم کی سردی اور ہوا سے بچانا چاہئے۔ اگرچہ بے چین ہو۔ یا کہانسی کی بھکایت ہو۔ تو فوراً ڈاکٹر کشنورہ لین۔ معلوم رہے کہ اس بیمار لیکازہر مرض کی منتھنوں کہانسی بلبغہ اور جلد کے ذریعہ نایاب ہوا اور اس میں بڑی بہت ہی پریشانی کرنا چاہئے۔

سل یعنی تپ وق

۔ دیکھتے ہیں آتا ہے کہ فی زمانہ سل کی بیماری سے بہت لوگ عین شباب جوانی میں

مر جاتے ہیں۔ یہ بیماری ایسی ہے کہ اگر ایک دفعہ کسی کو اپنے بچوں میں خراب قابو کر لے تو بیمار اسکے بچوں سے نہات پانا ناممکن ہو میت تپ وق جوان و بالغ سپرہ فلما طون گیا بدیت سپرہ

گو طبی صلاح کے سپرہ و رنجو سے بیمار کچھ دن آرام کے ساتھ زندگی بسر کر سکتا ہو لیکن اس کا نفع پانا ناممکن ہو۔ اس بیماری کے کئی ایک باعث ہیں اور میں سے بعض تو مثلاً افلاس قلت روگا۔

رنج و الم وغیرہ نایع تقدیر میں اور بعض باعث قابل تدبیر میں (۱) یہ بیماری اکثر ۱۶۔ ۲۰ سالگی

عمر تک نمودار ہوتی ہے۔ خاص کر سردی سے پہلے آدمیوں کو لیکن فریہ توانا آدمی ہی اس میں مبتلا

ہو سکتے ہیں اس لیے مناسب ہے کہ اس عمر میں صحت بدنی کی طرف بہت خیال رکھا جاوے اور ضعیف

سی کہانسی و بخار کی ہی شروع ہی سے کافی تدبیر کرنی چاہئے نیم حکیم خطہ جان کی مثال

میشہ باد کہیں اس کی تدبیر شروع ہی سے زیر ہدایت کسی کامل حکیم کے کرنی چاہئے۔

(۲) اس بیماری کے شروع میں بیمار اکثر ایک قسم کی بدھنی میں گرفتار ہوتا ہے اور بدھنی کے

باعث اس کی منتہا بالکل جاتی رہتی ہے۔ ترش و کار آتے ہیں اور ہاضمہ کے بگڑنے سے

ذایل ہوتی ہے اور بیمار کمزور ہو کر کہانسی اور بخار میں مبتلا ہوتا ہے اس واسطے کہ بدھنی کا شروع

ہی سے تدارک مناسب ہو تاکہ طاقت ذایل نہ ہوئے پاوے (۳) مملول والدین کے بچوں کو

علامت زیرہ۔

باعث بیماری

اکثر سہل ہو جاتی ہے اور رسول والدین کے کچھ کمزور و نحیف البدن ہوتے ہیں اونکی پرورش
 میں والدین کو بہت کوشش و احتیاط لازم ہے۔ ایسے بچوں کو دودھ دہی گھن اور دہی وغیرہ
 مجرب خوراک بکثرت کھانگیو دینی چاہئے۔ سردی سے بچانا چاہئے اور ہر موسم میں (فلمک)
 رات کے وقت فلالین کے کپڑے پہنانے چاہئے۔ تاکہ اونکی جلد درستی سے کام کر سکے
 اور انکو پسینہ وغیرہ آسکے اور پہرہ لگا کام جلد کے کام کر نیسے ملھکا رہے (۴) نزدیکی
 رشتہ داروں میں شادی کرنا جیسا اہل اسلام میں مروج ہے خنثا و ذیورسل کا ایک بڑا بھاری
 باعث (۵) والدین کا کمزور ہونا یا صغیر سنی کی شادی دینی اور دنیاوی قیاحتوں کے پیدا
 کر نیسے علاوہ مرض سل کا ہندون میں ایک بڑا بھاری باعث ہے۔ بچے چھوٹی عمر میں کئی اقسام
 کی ترغیبوں کے باعث دنیاوی لہو لعیب میں پڑ جاتے ہیں اور اسطرح براون کو کمزور ہونے
 سے اور اس کمزوری کی حاتمیں معاشق کا روترو دہو جانیو وہ خود اس بیماری میں گرفتار ہوتی
 ہیں اور اونکے کمزور اور رسول ہونیکے باعث اونکی اولاد کمزور ہوتی ہے اور رسول ہو نیکا زیادہ
 احتمال رکھتی ہے (۶) سب سے بھاری باعث تنگ و تاریک مکانوں میں رہنا متعفن ہوا کا
 سونگھنا اور زور نش نکرنا ہے۔ متعفن ہوا پیرون میں جا کر ایک قسم کی خراش پیدا کر کے اس بلوہ کو
 جو پہلے ہی سے موجود ہوتا ہے زیادہ چمکا دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ دفتر دن کو محراب
 کھرکاس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ دن بہر بچارے کر سی پریشے سبچہ کاسے چہانی پر
 بوجہ ڈالے کام کرتے رہتے ہیں شام کو فرصت ہوتی تو گھر کو چلے گئو۔ ورزش و خوشی کا نام
 ہی نہیں۔ کہانے کے لٹو ہی معمولی کھانا اور دفتر کے علاوہ دنکا باقی ماندہ حصہ تنگ تنگ ایک
 میلے مکانوں میں بسر کرتے ہیں (۷) پیشہ۔ بعض پیشے ایسے ہیں کہ اون کے کمزور الم
 سردی وغیرہ لگنے سے ہوا کے متعفن ہونیسے یا ہوا کے ذریعہ غیر معمولی چیزوں کے پیرون

ہیں جاگر خراش کر نیسے سرفہ و سل کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً دمنہا تلمی گر خراش تاش
 و بگر وغیرہ۔ یہ بات عام مشہور ہے کہ دمنے کی عمر کم ہوتی ہے اور اکثر دمنہا و مدہ کی بیماری سے
 مر تا ہے کیونکہ روئی کے باریک سٹیشے متفنس کے ذریعہ پھیر وں میں جاگر خراش پیدا کرتے ہیں
 اور اونکو زخمی کر دیتے ہیں (۹) کئی قسم کی عادتیں انسان کو سل کی طرف راغب کرتی
 ہیں مثلاً ایک جگہ پر بیٹھے رہنا و زرش نکرنا مباشرت حلق وغیرہ (۹) مرطوب آب ہوا
 اور مرطوب جگہ پر رہنے سے ہی مرض سل ہو سکتی ہے (۱۰) فکر غم و کثرت مطالعہ
 بھی سل کے بڑے بیماری باعث ہیں۔ (۱۱) نحیف کرنیوالی بیماریوں کے بد مزاجی میں
 سے سل ہی ایک ہے۔ مثلاً خسره کالی کہانی۔ خفیف کہانی۔ ذیابیطوس وغیرہ
 (۱۲) چھوٹے لنگر نری حکما نے تہذیبی عرصہ سے اس بیماری کو متعدی کہا ہے لیکن مشاہدہ
 میں یہ ایک عام مثل مشہور ہے کہ سل کی بیماری متعدی ہے یہاں تک کہ ہندوؤں میں سلول
 و مدقوق دونوں کو جلانے وقت کسی نزدیک رشتہ دار کو چلنے کے نزدیک جا کر آگ لگا نیسے
 بھی منع کیا ہے۔ سلول کے بلغم کے انحراف سے سو گھنے یا ایک بستر پر سو یا کھڑی اور طرحی اسکے
 متفنس کی ہوا کو سو گھنے سے متدرست کو سل ہو سکتا ہے۔ جو ہا کہانیکا تو کیا ہی ذکر ہے یہ سہل
 میں صرف اس بیماری کو متعدی ہونیکو لحاظ سے ڈاکٹر مارگیگنی صاحب سلول آدمیوں کا امتحان
 کر کے متفرق تھے اونکا بیان ہے کہ ایسے مریض کو ملاحظہ کرتے وقت اوکی حرکات متفنس کے
 ذریعہ حکیم مبتلا مریض ہو سکتا ہے۔

علاج باعث سے واقف ہونے پر اس بیماری کو روکنی اور دور کر دینا کی غرض سے باعث کو دور
 کر دینا کی کوشش کرنی چاہیے۔ مثلاً اگر بیماری عفونت کے باعث ہے تو بیمار کو کھلی مصفا ہوا میں رہنا
 چاہیے۔ یا اگر بیماری کسی خاص پیشہ مثلاً سنگترشی وغیرہ کو باعث ہو تو ایسے پیشے کا کمیلخت چھوڑ دینا

لازم کہ مریض کو ایسے کپڑے پہنے چاہے جس سے اس کا بدن سیرابی گرمی و سردی سے محفوظ رہے اور پسینہ بخوبی آتا رہے۔ ملین خاصہ کے کپڑے مسلول کے لئے ضرورین۔ جلد کے نزدیک اور سکہ ہمیشہ فلا لین یا مونا دیسی کا پہننا چاہئے۔ مسلول کی بابت خوب ہوا و مکان میں جو فی ہاؤر مسلول کے کریمین اگر ممکن ہو تو تندرست انسان کو زسنا چاہئے۔ مسلول اپنے بطن و تہوک وغیرہ کو پیکان یا بیالہ میں ہٹو کے۔ پیکان میں کوئی دفع عقوت دو آئی تھی چاہئے اگر کوئی دوا ایسی ضرورت کے باعث مدیہ نہ ہو سکے تو پیکان میں ٹیانی چاہئے۔ مسلول کا دیوار و پڑھو کتا تندرست کیو اس طرح سخت مضر ہو کیونکہ اس کو تہوک اور بطن کو انچور و کوسو گتھو سے تندرست انسان اس بیماری میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ مسلول کو ہر روز صبح ناشام گاڑی میں۔ پیدل۔ یا۔ اگر طاقت ہو تو زین سواری پر جو غوری کو لئے کہئے میدان۔ دریا یا سمندر کو کنارہ پر جانا چاہئے۔ گرم خشک دھوپ کی نسبت مسلول کو پھاڑکی تراب ہو اعموٹا مفید پڑتی ہے۔ غذا ایسے مریضوں کی۔ مقوی۔ محرب۔ نفیس اور زور و جھم ہونی چاہئے۔ گھی۔ کہن۔ دودھ۔ بالائی کی ختم کی چیزیں بشرطیکہ مضیم ہو سکیں خوب کھانی چاہئیں۔ ایسے مریضوں کو تازہ کہن باوٹم مضر ہو کیونکہ صبح کی وقت کھانا مفید پڑتا ہے۔ لیکن بعضی طبی خیال کہیں تاکہ مسدہ کی گرائیکو باعث اہمال عاری نہ ہو پڑیں۔ گدھی گھوڑی اور بکر لکھا دودھ مسلول کو کھو دیکر جانوروں کے دودھ افضل ہے۔ بدن پر دالہم دھن گھی یا سکہ کی ماش کرنا چاہئے۔ تازہ پانی یا شیر گرم پانی جو اگر مسلول غسل کرے تو کچھ بھرج نہیں۔ بشرطیکہ اس کو بخار یا غایت درجہ کی گرمی نہ ہو۔ جو ادا اعلیٰ میں نہا ہا سول کے لٹو مضر ہے۔ نہاڑے کے بعد اس کو اپنے بدن کے گرد کپڑے پہن چھٹی صبح پونچھنا اور خشک کرنا چاہئے۔ دریا یا سمندر پانیو نہا نہ پڑے اگر انڈاس کا باعث اس قسم کا پانی دستیاب ہو سکے تو ایک گھنٹہ میں نصف چٹا پاک سوٹا لے اور نصف چٹا پاک ناک ملا کر اونٹیر گرم کر کے غسل کرنا چاہئے۔ مریض کے جسم کی بواغیہ دلی سے پڑنے والا زخم متعینہ اس کا حکم مفصل علاج طب کی کتابوں میں درج ہے۔ ہر کوئی اکثر ناظرین علم طب سے واقف ہیں اور طبی علاج و نمکی سمجھ سوتے ہیں اس کو بہانہ دین نہیں کیا جاتا لیکن علم ہر بارہ میں ہمیشہ کامل حکیم کی رائے لینی چاہئے۔

ٹامی فائیڈ سپور

ایک قسم کا محرکتی ہے جو ہڈیوں کے باہر ہفتہ تک برابر رہتا ہے۔ اس بیماری میں مبتلا ہونے والے پہلے چند یوم اس بخار کی کچھ پروا نہیں کرتا۔ کچھ دن بعد مریض کو دست خروغ ہو جاتے ہیں۔ اس بخار میں متعدی سبب اور اس قسم کے کسی بیماری کی نہر کے دوہ پانی وغیرہ چیزوں کے ذریعہ منتقل ہونے کے اندر جانیے لائق ہوتا ہے۔ اس قسم کے بخار والے بیمار کے بول براؤں کے اجتناب سے کمزور کے نزدیک پینکٹے سے اونکے ریزے پانی وغیرہ کے ساتھ ملکر تندرست انسانوں پر اثر کرتے ہیں۔ اس بیماری کو روکنے کی خاطر بیمار کو ہمیشہ علیحدہ رکھیں اور اس کو عام پانی نہ پین بول براؤں کرنے کی اجازت نہ دیں بلکہ بیمار کو علیحدہ گھون میں بول براؤں کرنا چاہئے۔ ایسے گھون میں خاک مٹی رکھی ہوئی ہو۔ کار بارک ایڈمنٹریٹل کروڑہ لکھن وغیرہ واقعہ عفونت چیزیں پڑی ہوں اور نفح حاجت کے بعد ان علاقوں کو زمین میں کھود دینا وغیرہ سے دور کسی فٹ گھبراہٹ دینا چاہئے یا جلادیون تاکہ اسکے ذریعہ کو کسی چیز کے ساتھ ملکر تندرست انسانوں پر اثر کرنا موقع نہ ملے اس قسم کا بخار متعین ہونے اور پانچ خجرات وغیرہ کی عفونت اور بخاروں کے سونگھنے سے بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ کھان کی موریوں اور پانچ خجرات کو عفونت پھونکا موقوفہ نہ دیں۔ بیمار کے کپڑوں کو حسبِ بائیت ساتھ صاف ستھرا کرنا چاہئے اور دیگر متعدی بیماریوں کے روکنے کی واسطے جو ہدایت دی گئی ہیں انکے پورے طور پر پابند ہونا چاہئے۔ تاکہ اس بخار کو پھیلنے کا موقع نہ ملے۔ اس قسم کے بخار کو معیاد مغیرہ سے پہلے رفع کرنا ناممکن ہے مرض کے دورہ میں مریض کو سنزل ایڈمز۔ مرکبات کوئین دیون۔ غذا کا بہت خیال رکھیں جو ہمیشہ نرم اور زود ہضم ہو۔ چونکہ اس قسم کے بخار کے دورہ میں انٹریان رضی ہو جاتی ہیں

اس واسطے سخت اور تغیل غذاؤں دیوں بلکہ بخار کے دور ہونے پر بھی اس قسم کی غذاؤں دینی چاہیے۔

ارمی سی پے لس یعنی سرخ بادہ

سرخ بادہ میں بخار اور دم لازمی ہے اکثر یہ بیماری زخم - جھریٹ وغیرہ کی جگہ پر عاید ہوتی ہے لیکن کبھی کبھی بغیر زخم کے بھی اسکا دورہ ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں اسکو اڑی اد پے تھک کہتے ہیں۔ بیمار کی ماؤف جگہ بہت سوج جاتی ہے اور بہت سرخ ہوتی ہے۔ دم اور سرخی کے باعث جلد پر جلن - غارش اور پرلے درجے کی تناوٹ معلوم ہوتی ہے بیدار کو سخت بخار کی دیگر علامات موجود ہوتی ہیں کبھی کبھی یہ بیماری شفا یافتہ کے سرخیل وار دیننگی جگہ خراب ہو اور باطن صفائی کے موجود نہونیکے باعث بیمار کو لاحق ہو جاتی ہے۔ کمزوری وغیرہ دیگر قسم کے اندرونی باعنوں کے علاوہ اس قسم کی بیماری کے خاص باعث یہ ہیں۔ زخم کو میلا رکھنا۔ پیٹوں اور مرہم وغیرہ کا ہٹیک ماف نہونا۔ بیمار کو تنگ کردن میں نہ رکھنا۔ بیمار دن کا تنگ جگہ میں بھوم ہونا یا کسی دیگر باعث کسی قسم کی عفونت کا زخم پر ہو پنا اسلئے رضیون کو ہیشہ کھلے ہو اور صفا خوب روشن کردن میں رکھنا چاہئے۔ اپنے ملک میں سردی وغیرہ یا دیگر چھوت کے لحاظ رضیون کو تنگ و تاریک مکانوں میں جس جگہ کہ تندرست انسان دن بہ سچھا بیٹھا بدبو کے ماحول گھیر جاتا ہے۔ کہنے کی جو رسم ہے وہ ایسے رضیون کے واسطے سخت مضر ہے۔ اس قسم کے دم کے تحلیل کر چکے لئے جو کون وغیرہ کا لگانا بھی مریض کو مضر پڑتا ہے کیونکہ ایک تو بیماری کے باعث اسکی طبیعت کمزور ہوتی ہے دویم اس کے بدن سے کسی طریق سے خون لینے پر طبیعت بدرجہ غایت کمزور ہو جاتی ہے اور طبیعت بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتی تحلیل دم کے لئے دم کی جگہ متواتر کٹور کرنا چاہئے۔ دینن کئی مرتبہ گرم گرم پولش

باز میں اگر مائع یا پادین وغیرہ پر اس قسم کا ورم ہو تو اسکو گھنٹوں گرم پانی میں رکھیں
 بیمار کو سفویات از قسم کونین - فولاد اور مصفا خون ادویات از قسم کلوریت آف پوٹاشس
 وغیرہ دیوین - زخم کو دافع عفونت ادویات سے صاف کریں - مریض کی غذا ہمیشہ معوی ہو
 چاہئے مثلاً دودھ - گھی - گوشت - انڈے - مریض کو تندرست یا دیگر زخموں سے علیحدہ رکھنا
 چاہئے - اسکی محنت کے بعد اسکے کمر سے کی از سر نو پانی سفیدی وغیرہ کرائی جائے - اسکی بڑی
 میٹوں اور دیگر چیزوں کو جلا دینا چاہئے تاکہ اسکے ذریعہ پھیلنے کا اور تندرست انسانوں پر
 اثر کر نیکا موقع نہ ملے - پیچہ وغیرہ سے اس قسم کے مریضوں کے زخموں کا صاف کرنا قرین
 مصلحت نہیں کیونکہ پیچہ کے ماسوں کے ذریعہ بہ زہر دوسرے انسانوں یا زخموں پر
 پھیلنے کا یہ بیماری پیدا کرتی ہے اسلئے پیچہ کے بدلے زخم کو صاف کرنے کے لئے روئی
 صاف کپڑے کے ٹکڑے یا نرم سن استعمال ہین لادین اور استعمال کرنے کے بعد ان
 چیزوں کو جلا دین - یا زمین میں دفن کر دین -

ڈونٹرمی (یعنی پچش) - ڈایریا (یعنی اسہال)

موسم گرما میں اکثر یہ بیماریاں لوگوں کو دفن کرتی ہیں گو متعدی نہیں ہوتیں تاہم
 مریض جلد کمزور ہو جاتا ہے اور لگتا ہے کہ پورے طور پر ترقہ نہ کیا جاوے تو عموماً مہلک پڑتی ہیں
 اسہال اور پیچش عموماً ہر کس واقف ہوگا - پیچش میں دودھ کے ساتھ پاخانہ پاک خون آنسیر
 آتا ہے - بیمار کو بار بار پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے اور فراغت کی وقت اور بعد
 درد مریا دہ ہوتا ہے - بیمار کو خفیف سا بخار بھی ہو جایا کرتا ہے - لیکن اسہال کی
 بیماری میں خون وغیرہ نہیں آتا اور اجابت تلی رنگت میں مایل ہمدومی یا سفید ہوتی
 ہے - ان بیماریوں سے بچنے کی خاطر بیماری کے باعث سے آگاہ ہونا چاہئے - ان

بیجاریوں کے باعث پہلے میں ذرا بے متعین ہوں۔ اور گرم پانی کا پیتا۔ (۲) متعین ہو رہوں
 پاخانوں یا بد رو کی ہوا کا سونگھنا۔ کسی باعث انہو وغیرہ کا کھٹا ہونا۔ (۳) پھینک
 والے مریض کی اجابت کے انحراف کا کسی طریق سے انسان کے اندر پہنچنا۔ (۴) خراب
 غذا کا کھانا یا عمدہ غذا کا بافراط کھانا (۵) گرم سرد ہونا خاص کر ذررش کے بعد یا دھوپ
 میں سے اگر قلعی یا برف وغیرہ کا کھانا (۶) بارش وغیرہ میں بہگنا (۷) مے بے ریا
 ہوا (۸) بوسیدہ یا بہت ہی پختہ یا کچے پہلون کا کھانا عمدہ سیریز کا افراط سے کھانا۔
 ان بیماریوں سے بچنے کی خاطر مذکورہ بالا باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ پیٹ پر کمر بند۔
 صاف ریادہ ہوتی خاص کر موسم برسات میں یا نہ ہنی چاہئے تاکہ پیٹ کی حرارت حد اعتدال
 پر رہے *

پیوار مورل فیور سود کی بخار

اس قسم کا بخار زچہ کا بعد وضع حمل ہوا کرتا ہے اور کثرت منہک پڑتا ہے۔ اس بخار میں زچہ کو
 رحم یا اسکے گرد و نواح میں عموماً ورم ہو جاتا ہے اور اس ورم کے باعث رحم کی رگوں میں
 سوا وکے جذب ہوتا اور رحم سے آلائش سکے دیتی سے خارج نہونے کے باعث مریضہ کو
 سخت بخار درد شکم نفخ اسہال ہڈیاں وغیرہ علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ زخمیوں کے
 بارے میں پہلے بیان کیا گیا ہے کہ مریض کو کھلے ہوا اور کمرون میں رکھنا ضروری ہو
 تنگ تاریک بوسیدہ کمرون میں رکھنے سے اون کے زخموں میں پیپ پڑنے یا سرخ باؤ
 ہونے یا کسی دیگر طریق سے زخم کے بکتر جانی کا اندیشہ ہوتا ہے معلوم رہے کہ زچہ
 کے زخم میں بھی آئول کے علیحدہ ہونے پر ایک بڑا بیماری زخم ہوتا ہے اسلئے زچہ
 کو خاص کر سود کی بخار والے عورت کو تازہ نفیس ہوا کی دیگر ضروریات کی نسبت کم ضرورت

معلوم نہیں ہوتی۔ اپنے داک میں زچہ کوتنگ تاریک مکان میں رکھنے یا بن کرنے اور
 وضع محل کی وقت بوسیدہ میلہ کچیلے کپڑوں کے استعمال میں لانے کی اور آئینہ کو مریضہ کے
 استری کے نزدیک ہی اوی کرے میں جادو وغیرہ کے تعصب و بادینے کی جرم ہے یہ
 سخت مضر صحت ہے۔ لیکن زچہ کے پاس بغیر آدمی یا مہترانی کو نہ جانے دینے کی جو رسم ہے
 یہ بہت مناسب معلوم ہوتی ہے کیونکہ کئی اقسام کی چھوت کے زچہ پر پہنچنے سے اس کو
 اس قسم کا نجا ہو سکتا ہے۔ حکیم یا دایہ کو بھی اس قسم کے بیمار کے پاس سے ہو کر کپڑے
 بدلے بغیر کسی دوسری تندرست زچہ کے پاس نہ جانا چاہئے اور زچہ کو امتحان کرتے وقت
 اپنے ہاتھوں کو سینہ کر دز و لوشن یا کاربالک لوشن وغیرہ دافعہ نفوذت اور بات دہولینا
 چاہئے۔ حتیٰ الامکان ڈاکٹر کو پوسٹ مارٹم کے بعد زچہ کا ملاحظہ نہیں کرنا چاہئے اگر اس کے
 سوا اسٹیشن میں کوئی دیگر ڈاکٹر نہ ہو اور ہر دو کام پے درپے آپرین تو اس کو مناسب ہے
 کہ کپڑے بدل کر غسل کرے کہ ہاتھ وغیرہ کر دز لوشن سے دھو کر اور ناخن تراش کر زچہ کا ملاحظہ
 کرے۔ دایہ اور حکیم کو چاہئے کہ زچہ کو مدد دیتے وقت۔ یا امتحان کرتے وقت ہمیشہ اپنی
 ہاتھوں کو کر دز و لوشن یا کاربالک لوشن سے دھو لیوے اور اس مطالب کے لئے بیچرین
 زچہ کے پاس ہر وقت بوتل۔ یا گلوں میں تیار موجود رہنی چاہئے۔

رمی جس طریش

رمی جس طریش یعنی پیدائش اور اموات کے حساب کتاب میں اس کتاب میں اس کی حکایت ہے
زندگی ہر گھنٹہ بیمار سی پچھنے والی بیمار و کچر و کھوکھلا قاعدہ بتا کر گھوم رہی ہے۔ لیکن ان قاعدہ کو گھر گھر سے یاد رکھنا ضروری ہے کہ نہ کوئی
مہم بات ضروری کہ موت اور پیدائش کا حساب رکھا جائے کیونکہ حساب کتاب کے رکھنے کے بغیر یہ کہنا ناممکن ہے کہ حفظانِ صحت کے
قواعد کسے پابند رہنا ضروری ہے کہ موت کم ہو گئی ہو کہ نہیں۔ لوگوں کی عمر کی طوالت زیادہ ہو رہی ہے کہ نہیں۔ اس میں
بھی خانگی اخراجات کا شمار ہے اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ اپنی آمدنی اور خرچ سے ہر وقت اگلا پہنچے
اور فضول خرچ نہ ہوں۔ تو یہ بات ضروری ہے کہ اپنی آمدنی اور خرچ کا حساب کتاب لکھیں۔ جب تک آپ اپنا خرچ اور
آمدنی کا حساب کتاب نہ لکھیں گے یہ دیکھ سکیں گے کہ کتنی خاص چیزیں آپ کی آمدنی کیا ہوئی اور خرچ کیا ہو اور فضول خرچ کیا ہو
ذکر ہی نہیں (۲) اصل موت اور پیدائش کا حساب رکھنا سو یہ بتانا ناممکن ہے کہ کس ماہ میں تعدادِ اموات زیادہ
ہوئی اور کم ہو۔ پیدائش زیادہ ہوئی (۳) بغیر حساب کتاب کے یہ بات بتانی نہیں سکتی کہ کس گھنٹے یا قصبہ میں پیدائش یا موت ہوئی
جب تک یہ معلوم نہ ہو۔ جب تک قواعدِ حفظانِ صحت کے قابل نہ ہوں گے۔ اور دین نیچال
کر بیٹھیں گے۔ کہ یہ قاعدے جو بتائے گئے ہیں سب بناوٹی ہیں جیسا کہ اکثر جھلاکی زبان سنو
میں آتا ہے (۴) فرض کیا ان میں سے جن ایک کے آپ پابند رہے اور بعض امور ان کے بغیر
تو جو بھی نہ کی۔ تو بھی بغیر پیدائش اور اموات کے حساب کتاب رکھنے کے یہ معلوم نہیں
ہو سکتا کہ چند ایک قواعدِ حفظانِ صحت کے پابند رہنے سے اموات کی بھی کچھ کمی ہوئی
ہے کہ نہیں (۵) فرض کرو کہ کسی جگہ کے لوگ قوانینِ حفظانِ صحت کے پابند نہیں اور اس
جگہ کی آبادی گاؤں کے باعث تہڑی ہے یا وہ جگہ چھوٹا سا قصبہ ہے اور دن میں ٹان
دو چار آدمی مر جاتے ہیں آپ بغیر حساب کتاب رکھنے کے علاوہ کسی دیگر طریق سے نہ بتا
سکیں گے۔ کہ مرنے والوں کی اوسط عمر کتنی تھی۔ یا فی ہزار کس سے کتنی اوسط اموات ہوئیں

(۶) ایک شہر کے باشندوں کی اوسط عمر اور اوسط تعداد پیدائش اور اموات کے ساتھ بغیر
 کو دوسرے شہر کے باشندوں کی اوسط عمر اور اوسط تعداد پیدائش اور اموات کے ساتھ بغیر
 اس قسم کا حساب کتاب رکھنے کے جملہ نہیں کیلئے۔ فرض کیا کسی دوسرے شہر کے
 باشندوں نے اس قسم کا حساب کتاب رکھا ہے اور ایک سال کے بعد حساب کتاب کیا ہوگا
 کے ساتھ ملایو معلوم ہوا کہ ایک شہر کے باشندوں کی اوسط عمر کم اور تعداد پیدائش کم ہو تو کم عمر
 کے باشندوں کی تعداد کم اور تعداد اموات زیادہ اور تعداد پیدائش کم ہو تو کم عمر کے باشندوں کی تعداد کم ہو تو کم
 کے زیادہ ہونے اور پیدائش کے کم ہونے کا باعث ہو جب ان کو دہلین یہ غمت پیدا ہوئی۔ تو
 اپنے طریقے رائیش آب و خورد اور دیگر قباحتوں کی طرف ضرور متوجہ ہوں گے۔ (۷) فرض
 کیا کہ ایک گاؤں میں میکا لگا ہے۔ اور دوسرے گاؤں میں میکا نہیں لگا یا گیا۔ اور سال
 کی اموات کے نفع کے ملاحظہ پر معلوم ہوا ہے کہ جس گاؤں میں میکا لگا یا گیا تھا۔ اس
 گاؤں میں چھپک کی بیماری سے کوئی نہیں مر اور جس گاؤں میں میکا نہیں لگا یا گیا۔ اس
 گاؤں میں چھپک کے باعث بہت اموات ہوئیں پس صرف پیدائش اور اموات کو حساب
 کتاب کے رکھنے سے ہی میکا لگانے کے فواید صاف طور پر ظاہر ہوں گے اور آپ قائل ہوں گے
 کہ حقیقت میں میکا لگانے چھپک رک جاتی ہے اور دوسرے سال اس گاؤں میں جہاں چھپک
 سے اموات ہوئیں میکا لگوانا جاری کر دینگے اگر اس قسم کے رجسٹر نہ رکھتے تو موت کے
 باعث معلوم ہونے تو درکنار آپ کو سال کے بعد دونوں جگہوں کی کل تعداد اموات
 بھی معلوم نہیں ہو سکتی۔ جب یہ بھی نہ معلوم ہوا تو آپ کیونکر نتیجہ نکال سکیں گے کہ وہاں
 حفظان صحت کے پابند رہنے سے آپ کو کہاں تک فائدہ پہونچا ہے۔ (۸) جب صرف
 نفع کا ملاحظہ کر نیے آپ کو معلوم ہو گیا کہ کسی خاص قصبہ میں تعداد اموات بہت تھی تو

آپکے دل میں ضرور خیال آویگا کہ اسکا باعث دریافت کیا جاوے باعث معلوم ہونے پر آپ
 اوس باعث کے دور کرنے کی کوشش کریں گے۔ مثلاً اموات کے رجحان اخلاک کرنے پر آپ کو معلوم
 ہو کہ کسی جگہ کے لوگ اسہال کی بیماری سے بہت متاثر ہیں تو اس سے ضروریہ
 نتیجہ نکالیں گے کہ اس جگہ کے لوگوں کی طور و نشست میں مزور کچھ خرابیاں ہیں۔ جب
 اتنا معلوم ہو گیا کہ کھانے پینے کی چیزوں میں خرابیاں ہیں تو انہی اصلاح کے لئے کوشش
 کریں گے اگر حساب نہ رکھتے تو آپ کیونکر کھ سکتے کہ اس جگہ کے لوگ اسہال کی بیماری سے
 زیادہ مرے ہیں یا کسی اور بیماری سے (۸) کتاب خدا کے شروع میں پیدائش اور اموات وغیرہ
 کی تعداد جو دی گئی ہے صرف اس قسم کی ہیون سے جہالت کر دی گئی ہے لاہور میں عہدہ
 پانی کے لینے سے جو فوائد حاصل ہوئے ہیں وہ اس قسم کی ہیون کے علاوہ کچھ کرچہ
 نتیجے نکالے گئے ہیں سوچئے کہ اگر ہم یہاں نہ بہتین تو نہ رستان اور انگلستان کی اوسط
 پیدائش اور اموات کا مقابلہ کر سکتے کیونکر کھ سکتے اور کیونکر ثبوت کر لے کہ کلکتہ اور بمبئی
 میں اوسط پانی لائیسے پہلے کی نسبت تعداد اموات کم ہوئی (۹) خالص شہروں اور مختلف
 قوموں کی حالت صحت کا حال معلوم کرنے کی غرض سے اور بیماری کے باعث کو دور کرتے
 کی غرض سے سرکار نے پیدائش اور اموات کو رجسٹر کھولے ہیں اس سے سرکار اپنی تمام
 ناک کے باشندوں کی صحت اور لوگ اپنی شہر کی صحت کا حال معلوم کر سکتے ہیں۔ اس واسطے سے
 ہے کہ ہر ایک میعاد مقررہ کے اندر اپنی متعلقہ پیدائش اور اموات کی چوکیدار یا رجسٹر
 اور اموات کے پاس رپورٹ کرے۔ موتی کی عمر اور باعث موت۔ حتی المقدور ہر ایک شہر
 طور پر دکھایا چاہئے اگر ممکن ہو تو حکیم سے باعث موت دریافت کر کے لکھا دیں۔
 یا جہاں حکیم موجود نہ ہو تو اپنی عقل کے بموجب باعث موت شیک طور پر قرار دیکر کہانا

چاہئے۔ کیونکہ لوگوں کم ہی درست لکھانے پر ان رجسٹرون کی درستی اور انکا قابل اطمینان
 ہونا منھربہ۔ محسوس اور گائون کے چوکیداروں کو بھی مناسب ہے کہ رپورٹ ہڈ کے
 پھونچنے ہی اسکو درج رجسٹر کرین نہ کہ چوکیدار غمانہ میں جانے سے ایک دن پہلے اس پر
 گائون کی تعداد اموات کو بھیج کر فرضی درج رجسٹر کر اوسے۔ چونکہ اچکل معمولی کام کرنا
 خواندہ آدمی بکثرت مل سکتے ہیں۔ اس واسطے اگر ممکن اور مناسب ہو تو خواندہ آدمی کو چوکیدار بنانا
 چاہئے تاکہ وہ خود موت اور پیدائش کی خبر ملے ہی پر رجسٹر میں درج کر لیں۔ جیسا
 موت کے رجسٹر رکھنے سے بیماری وغیرہ کے باعث معلوم ہو سکتے ہیں۔ دیباہی پیدائش کے
 رجسٹر رکھنے سے واسطے پیدائش کا حال ہی معلوم ہو سکتا ہے چونکہ پیدائش خوشحالی پر منحصر ہوتی
 ہے اس واسطے جس شہر کی واسطے پیدائش کم ہوگی ہم نتیجہ نکال سکیں گے کہ اس جگہ کی رعایا خوشحال ہے
 اور اسکو خوشحال رکھنے کی تدابیر سوجھی جائیگی۔ اس واسطے پیدائش کی رپورٹ گرنے میں
 بھی کسی قسم کا توقف نہ چاہئے۔ محرروں کو پیدائش اور اموات کے رجسٹر بہرے میں کسی قسم
 کی کامیابی نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ اگر یہ رجسٹر غلط اور قابل اطمینان نہ ہو۔ تو وہ نتیجہ بھی جو کہ
 شہر کے رجسٹرون کو دوسرے شہر کے رجسٹرون سے ملانے سے نکالیں گے غلط ہوگا۔ اور نتائج
 کے غلط ہونے کے باعث ٹیک ہٹیک طور پر ایک شہر کے اموات کو دوسرے شہر سے تشبیہ
 دے سکیں گے اور حفظانِ محنت کے نقص پچڑنے کی طرف پورے طور پر راغب ہو سکیں گے۔

جنرل ٹاس بی ڈلرم

(۱) نیا شفا خانہ اگر بنوایا جانا ہے۔ تو اسکو شہر کے باہر اونچی جگہ پر جسکے نزدیک قضا خانہ بدر و نہر چوہدری تالاب وغیرہ نہ ہو بنانا چاہئے۔ جیب آپکو معلوم ہو چکا ہے۔ کہ حالت صحت میں یہ مصفا میو اور صفائی وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے اور حالت صحت میں ہی پسینہ سالس وغیرہ کے ذریعہ کئی قسم کی کٹافیتیں انسان کے جسم سے ہر وقت خارج ہوتی رہتی ہیں لیکن مریض کے جسم سے ان کٹافیتوں کے علاوہ بیماری کے باعث کئی دیگر قسم کے انجریے خارج ہو کر ہوا کو متعفن کرتے ہیں۔ اگر شفا خانہ بھی گنجان جگہ پر یا نشیب میں یا چبڑ وغیرہ کے نزدیک بنایا گیا ہے۔ تو اسکے کمرون کی ہوا کبھی مصفا نہ ہو سکیگی۔ کیونکہ جب اسکے اندر ہی متعفن ہوا لگتی۔ تو تازہ ہوا کیونکر نصیب ہو سکتی ہے۔ ان باتوں کا لحاظ رکھ کر شفا خانہ کی جگہ مقرر کر کے شفا خانہ کی بناوٹ میں مفصلہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

جگہ

(۲) شفا خانہ کی بناوٹ اس ڈھنگ پر ہونی چاہئے۔ کہ بیرونی ہوا کی آمد رفت اسکے کمرون میں آسانی ہو سکے۔ تاکہ کمرون میں تازہ ہوا ہر وقت بغیر روک کے جاسکے۔ مریض کی صحت کے لئے تازہ ہوا کا ہوا بہت ضروری ہے۔ اگر نقص بناوٹ کے باعث ہوا کی آمد رفت ٹھیک نہ ہو۔ تو خواہ مریض کو کیسی عمدہ سے عمدہ دوا یا غذا کیون نہ ملے تو صحیح ہوا دار مکان کی نسبت تنگ مکان میں وہ دیر سے شفا یاب نہ ہوگا۔ ایسے شفا خانہ کے گرد خامکر بارکون کے نزدیک اونچی چار دیواری نہیں ہونی چاہئے۔ اگر لوگوں کی آمد و رفت روکنے کے واسطے کسی رکاوٹ کی ضرورت ہو۔ تو بارک سے دور دو چار فٹ اونچی چار دیواری بنا سکتے ہیں (۳) بارکین پہلو پہلو نہ ہونی چاہئیں۔ بلکہ ایک ہی قلعہ میں ہونی چاہئیں۔ اور دو بارکون کے درمیان قدرے ایک جانب ملا زمان

عمارت

شفا خانہ کی واسطے مکان بنائے جاویں۔ اگر جگہ وغیرہ کی قلت سے بارکین ایک ہی
 قطر میں نہیں بن سکتیں۔ تو دوبارہ کون کے درمیان اتنا فاصلہ ہو کہ روشنی اور دھوپ
 دونوں بارکوں کے برآمدوں میں بخوبی جا سکے۔ یعنی ایک بارک کی اونچائی سے دوسرا
 فاصلہ دوبارہ کون کے درمیان رکھنا چاہئے۔ ایک کرسی۔ ایک ہی بارک ہونی چاہئے اور
 بارکوں کی کرسی سطح زمین سے کم سے کم دو فٹ اونچی ہونی چاہئے۔ شفا خانہ کے مکانات کو گہروں
 کی طرح خانہ دار نہ ہونا چاہئے۔ بلکہ ہر ایسی آدھوں کی۔ فرش کے لئے ایک لمبی بارک کافی
 ہے۔ ہر ایک بارک میں فی بیار ۱۶۰۰ سے ۲۰۰۰ مکعب فٹ جگہ ہونی چاہئے۔ اگر اس
 کم جگہ ہے یا بیاروں کو کوئی باعث تنگی کر کے رکھا گیا ہے تو اس کمزوری کی متعین
 ہو جاوے گی اور اس شفا خانہ یا اس کمزوری کے بیاروں میں اسپیشل گنرین۔ پاسی ریسیا
 ایری سی بیس وغیرہ امراض پیدا ہون گے۔ راجیکل مریضوں کے لئے فی مریض
 ۲۰۰۰ ہزار مکعب فٹ سے کسی حالت میں کم جگہ نہیں ملنی چاہئے۔ لیکن معلوم رہو
 کہ اگر بارک کو بہت لمبا بنا دو گے یا اسی لحاظ سے لمبائی جوڑائی کم کر کے اونچائی
 زیادہ کر دو گے۔ تو ہوا کی درستی ٹھیک طور پر نہ ہو سکیگی۔ ۲۴ بستروں کے لئے ۱۱۶
 فٹ لمبی۔ ۲۲ فٹ چوڑی اور ۱۸ فٹ اونچی بارک چاہئے۔ بارک کی دونوں جانبی
 دیواروں کے برابر مریضوں کے بستروں کے لکیر دوسرے کے بالمقابل ہونے چاہئے۔
 ہر ایک پہلو کے دو دو بستروں کے درمیان کم سے کم ۵ فٹ خالی جگہ رہنی چاہئے۔
 اور دونوں جانبی بستروں کے درمیان بارک کے ٹیک وسط میں ۶۔۸ فٹ تک جگہ
 رہنی چاہئے تاکہ ملازمان وغیرہ کی آسانی سے آمد و رفت ہو سکے۔ اور بستروں کے حساب سے
 رکھنے چاہئے۔ کہ ہر ایک بستر کے ۱۰ مربع فٹ جگہ مل سکے۔ درجہ کے دونوں پہلوؤں کے

برابر بسترے ہونے چاہئے۔ دریچے کے بالمقابل کوئی بسنہ نہ ہو۔ بارکون کے چاروں
 طرف برائڈ و نکا ہونا خامکر گرم ملکون میں ضروری ہے تاکہ زائد گرمی سے یہ محفوظ
 رہیں۔ دھند بارکون کی دیواریں گرم ہو جائیں گی۔ بارکون کو اس طریق پر بنانا چاہئے
 کہ اوکلی دیواروں میں دریچہ دروازہ ۱۲-۱۳ فٹ کے فاصلہ پر ہوں۔ تاکہ شہابی
 اور ہوا کی آمد رفت باسانی ہو سکے۔ اور ہوا سیار کے اوپر سے نہ گزرنے پاوے۔ بلکہ
 اوڈر وازوں کو ایک دوسرے کے بالمقابل ہونا چاہئے۔ تاکہ ہوا کی آمد و رفت
 باسانی ہو سکے۔ دروازہ و نکو اتنا کثادہ ہونا چاہئے کہ چار فٹ چوڑی چار پائی انکے
 درمیان کچھی بچھائی گزرسکے۔ دریچہ سطح فرش سے ۳ فٹ اوپر اور چھت سے ایک
 فٹ نیچے ختم ہوں۔ اگر دریچہ چھت سے بہت نیچے ہے۔ تو متعین ہو کر ہر کے اوپر کے
 حصہ میں اکٹھی رہیگی۔ دریچے اس قسم کے ہونے چاہئے۔ کہ انکے کھولنے اور بند کرنے
 میں کسی قسم کی دقت نہ ہو۔ اگر بارک کے گرد برائڈ ہے۔ تو دریچہ بارک کے
 چھت کے نزدیک اور برائڈ کے کی چھت کے اوپر کی طرف کھلنے چاہئیں۔ دو دو دریچے
 درمیان دیوار میں اتنی جگہ چھوڑی جاوے کہ جس میں دو بسترے آسکیں۔ مریض کے
 بسترے کی جگہ ہند دیوار کے بالمقابل ہونی چاہئے تاکہ دریچہ کی ہوا براہ راست میں
 پہنچے نہ ہو۔ اگر ممکن ہو۔ تو گلیڈ پیان دیواروں میں نہ بنائی جاوے۔ کیونکہ ان سے
 کوئی خاص نفع زیادہ ہوتا ہے۔ اور کمرہ کے کل سیاروں کو حرارت بہت کم طور پر پہنچ
 پہنچ سکتی۔ دیوار والی گلیڈی کے بدلے کمرہ کے آدھ بیچ تلدار ہوئے کی گلیڈی لگانی
 چاہئے۔ تاکہ نل سراسر تہ و ہوان وغیرہ کمرہ سے فوراً ہٹا کر جاسکے۔ اور اسکی حرارت
 کم کر لی گئی ہو کہ یکساں گرم کر کے درجہ فرش دیوار اور چھت ہمیشہ یکساں رہے۔

دروازے

دریچہ

گلیڈی

فرش

غل خانہ

تاکہ متعفن نالی وغیرہ کو فرش یا دیواروں میں غائب ہو نیکا موقع نہ ملے (د) باورچی
 بیماروں کے کمروں سے الگ اور قدر سے فاصلہ پر رکھنا چاہئے۔ تاکہ دھواں ان کے
 میں نہ آ سکے (ج) غل خانہ اور مائے ضروریہ موقع پر بنائے جائیں۔ کہ بیماروں
 اس جگہ پہنچنے میں کسی قسم کی تکلیف نہ ہو اور ان جگہوں کی متعفن ہو بھی بارک میں نہ پہنچ
 سکے معلوم رہے کہ کسی موسم میں خواہ گراما خواہ سرمایہ کی کہ کیا ہرگز تباہ نہ کرنی چاہئے
 جیسا کہ اکثر بیماروں کے ڈر سے رات کی وقت کہ کیا ہرگز تباہ نہ کرنے ہیں۔ ایسا کر نیسے
 ہو کی آمد و رفت بند ہو جائیگی۔ اور کمرہ کی ہوا متعفن ہو کر مریضوں کو سخت مضر ہوگی
 بلکہ کسی دفعہ ایسا کر نیسے کمزور جسمی آدمیوں کو باسی لیسے۔ گنگرین اور زری سلسلہ
 ہے۔ جیسے بیماروں کو تازی ہو کی ضرورت ہے۔ ایسی انکو روشنی کی ہی ضرورت
 ہوتی ہے۔ روشنی کے فوائد پہلے بیان ہو چکے ہیں۔ علاوہ ان فوائد کے بیمار سپارہ
 دریچوں وغیرہ کے ذریعہ باہر کی دھوپ سبز گھاس پھول سب سے دیکھ کر اپنی طبیعت بہلا
 سکتا ہے۔ اس واسطے جہاں تک ممکن ہو سکے کہ کمپون اور دروازوں پر شیفے لگانے چاہئے
 تاکہ اندہی وغیرہ کے چلنے پر دروازوں کے بند کر نیسے روشنی کمرہ میں آ سکے۔ شفا خانہ
 کی بدرو اور نالیوں کا ادب و برار وغیرہ کا انتظام بھی ویسا ہی ہونا چاہئے۔ جیسا
 کہ پہلے بیان ہو چکا ہے۔ بلکہ شفا خانہ کی صفائی کی طرف زیادہ متوجہ ہونا چاہئے تاکہ
 اس جگہ گندہ پانی یا دیگر کسی قسم کی غلاظت اکٹھی نہ ہونے پائے اور ہر روز میٹھا
 و مہر صفائی کا مہتر دو وقت یا شفا خانہ کا مہتر شفا خانہ سے باہر مقررہ جگہ پر پہنچا کر
 آب، رسائی شفا خانوں میں با فراط ہونی چاہئے۔ تاکہ فرش نالی وغیرہ کے دھو
 میں کسی قسم کی وقت نہ ہو۔ کنوؤں پر مریضوں کو ہرگز نہ جانا چاہئے کیونکہ ان کے

درو و نالی

آہستہ

کوؤن پر جاسے پانی میں خراب چیزوں کے پڑنے سے پانی خراب ہو جائیگا احتمال پر
 گرمیوں میں مریضوں کے نہانے کے لئے کوؤن سے دور جگہ ہونی چاہئے۔ اگر اسپتال
 کے متعلقہ باغ ہے تو درختوں کو کم سے کم بارہ بارہ فٹ کے فاصلہ پر ہونا چاہئے
 اور تا وقتیکہ اوکی شناختیں سطح زمین سے بیس فٹ اونچی نہ ہوں۔ انہی چنگائی برابر
 ہونی چاہئے۔ بارکون کے برائڈون کے چاروں طرف بارہ سے سو فٹ تک زمین
 رہنی چاہئے۔ اسپرگھاس ہی نہ لگانا چاہئے۔ تاکہ موسم گرما میں مریضوں کی چارپائی
 وغیرہ بچانے کے لئے بخوبی جگہ ملے۔ درختوں کے بدلے شفا خانہ کے احاطہ میں
 اگر سبزہ زار گھاس اور چھوٹے چھوٹے پودے پھول پہلواری لگائے جائیں۔ تو تو بھی
 بہتر ہوگا۔ درختوں کا ہونا ہی موسم گرما میں گرمی وغیرہ کے روکنے کے لئے ضروری
 ہے۔ لیکن سپلار درخت آئب عباس نہ لگانے چاہئے۔ کیونکہ مریضوں کا جھگڑا انہی
 نزدیک رہیگا۔ اور کسی مریض کو بہ پہل چوری کہانی کا موقع ملے گا۔ جس سے نقصان
 کا احتمال ہے۔ شفا خانہ میں باغ پیداوار کی غرض سے نہ بنانا چاہئے۔ بلکہ مریضوں کی
 تفریح طبع کے لئے ٹاسپٹل سے ٹس ٹکس۔ جیسا کہ رجسٹریشن کے فوائد بیان کئے
 ہیں۔ ویسی ہی اسٹوٹس ٹکس کے ہیں۔ اگر کھانا وغیرہ یا لوگوں کے ناخاندہ ہو سکیے باعث
 رجسٹریشن میں غلطی ہوگی۔ تو کچھ مضائقہ نہیں۔ لیکن شفا خانہ کے جبرٹوں کی خانہ پوری
 اور جراحی و شکاریوں کے رسی ٹرٹ۔ کنہوین بیماروں کے خارج ہونے وقت نکال دینا
 دینا یا ادب پے شٹ رجسٹر ہونے میں پوری پوری توجہ کریں۔ ان میں کسی قسم کی غلطی
 کا احتمال نہ ہو۔ ٹاسپٹل فرنیچر۔ یعنی اس باب ضروری۔ برائڈون پر چکونکا ہونا ضروری
 ہے۔ تاکہ مکھیاں وغیرہ اندھا کر مریضوں کو قحط کریں۔ نام کو غروب افتاب کے بعد

کل چکون کو باندھ دینا چاہئے۔ اور صبح کو طلوع آفتاب سے ایک گھنٹہ بعد کھول دینا چاہئے۔
 کسی شفا خانوں میں چاک لگی ہوتی ہیں۔ لیکن ان کے کھولنے باندھنے کی تعلیم نوکر
 گود را نہیں کرتے۔ اسلئے انکا ہونا نہ ہونا یکساں ہے مہتمم شفا خانہ کو اس بات کی طرف
 ضرور متوجہ ہونا چاہئے کیونکہ چکون کے برسوں بند مار چکے باعث پرندوں میں انڈے
 دیتے ہیں گھونسے بنا لیتے ہیں۔ اور بچہ دیتے ہیں۔ سوچئے ان چکون نے کیا کام دیا۔ انکا
 ہونا نہ ہونا یکساں تھا۔ چار پایاں (۱) چھت لمبی چار فٹ چڑی ہوتی چاہئے۔
 جہاں تک ممکن ہو سکے۔ شفا خانوں میں انہی چار پایاں رکھنی چاہئیں۔ کیونکہ نواری
 اور سوزی کی چار پایاں تا چار مریضوں کے بول برار نکل جائیسے متعفن ہو جاتی ہیں۔
 اور انکا صاف کرنا نہایت مشکل بلکہ ناممکن ہے (۲) کٹھن وغیرہ بڑ جانے سے بیماروں کو
 ہیلتھ بے چینی رہتی ہے (۳) اگر اوسط خرچ نکالا جاوے۔ تو نواری اور سوزی
 کی چار پائیوں پر نواری کی چار پائیوں کی نسبت زیادہ خرچ پڑ جاتا ہے نواری کی عمدہ خوبصورت چار پائی
 مڈ کی کارخانہ سے مل سکتی ہیں لیکن اگر کسی باعث اور کچھ ہو انکا منگایا جانا مشکل ناممکن ہوتا
 ہے نواری اور نواری کے معمولی قسم کی انہی چار پائی پر ایک اسٹیشن پرین سکتی ہے چونکہ اکثر بیماریاں چار پائیوں
 کے چھت کی شکایت کرتے ہیں اسلئے نواری یا سن گڈ پڑ کچھ دیکھی شکایت ہی دہر ہو جاوگی۔ چار پائیوں کو نواری
 نکالنا مفید ہے اگر ایک مریض کو دوسرے سے الگ کرنا ہے۔ تو انکی چار پائیوں کے نزدیک
 چھوٹا سا سرین یعنی پردہ رکھ دیں۔ یہ پردہ ایسا ہونا چاہئے۔ کہ با ساقی اٹھ
 سکے۔ اور مریض کا سر چار پائی پر بیٹھے کیوقت پردہ کے اوپر کے کنارے سے قدرے
 نیچے رہے۔ بستر کی سر کی طرف سر کے لئے کچھ آرام گاہ بھی بنانی چاہئے۔ بستر
 پر نواری دار گودری ہرگز نہ ہونی چاہئے۔ انکا صاف کرنا اور دھونا ناممکن ہوتا ہے

اگر خراب ہوئیے بعد اٹھو جلا یا جاوے تو بہت نقصان کا احتمال ہے۔ اور ہنسنے کو
 لئے سردیوں میں اون کی کل اور گرمیوں میں چادر ہونی چاہئے اور نیچے پچھانے کے
 لئے سردیوں میں خشک پرالی کے گدے اور گرمیوں میں چاہئے فرض کیا کہ گدے
 خراب بھی ہو جاویں۔ تو پرالی کو ٹکا بکر جلا سکتے ہیں۔ اور گدے کے خلاف کو صاف
 کر سکتے ہیں۔ ہر ایک شفا خاتہ میں زیریں اطراف کی ہڈیوں کے فریکچر والے بیماروں کے
 لئے سخت پوش کی طرح لکڑی کا بستر ہونا چاہئے۔ تاکہ مریض کی ٹانگ میں بستر کے
 خم کہانیکے باعث کبھی وغیرہ نہ ہو جاوے۔ کمر میں کے بستر کے عین درمیان میں چوڑی
 کی جگہ کے بالقابل یا ٹھانڈے کرنے کے لئے اگر سوراخ رکھا جاوے۔ تو کچھ ہرج نہیں کمزور
 اور خفیف مریضوں کے بستر پر واٹر بڈ۔ اسے آر بڈ۔ یا اسے آرکشن۔ نکالنے چاہئے
 تاکہ اون کے پیچہ کی طرف ہمیشہ پشت کے بل پڑا رہنے سے دباؤ کے باعث گوشت کے مدام
 ہوئیے زخم نہ پڑ جاوے۔ اگر کسی جگہ پر بہہ پڑیں دستیاب نہیں ہو سکتیں۔ اور کوئی
 مریض ایسا آگیا ہے کہ اسکے لئے آرکشن کی بہت ضرورت ہے۔ تو مناسب ہے
 کہ اسکے کمر کے نیچے چھوٹی ٹی مشک یا کوتا۔ سرنائی ہو اسے ہر کر رکھ دیں۔ وہ بھی اوتار
 کا کام دیگی۔ ہر ایک مریض کے بستر کے پاس اسکے سر کی طرف ایک صندوق ہونا
 چاہئے۔ تاکہ مریض اپنے برتن اور دیگر کہانے کی چیزیں اس میں رکھ سکے اور کمرہ کی صفائی
 درست ہو کر مہین اور چیزیں بے ترتیب نہ پڑیں۔ صندوقچہ دو فٹ چوڑا اور تین
 فٹ اونچا ہونا چاہئے۔ پاؤں کے ذریعہ سطح زمین سے صندوقچہ ملو بجا رکھنا چاہئے
 تاکہ سیلاب کے باعث اون کی اندرونی چیزیں خراب نہ ہو جاویں۔ مریض کے بستر
 کے دہنے پہلو کے برابر خواہ اسے کا ٹوٹا ہوا یا روغن کی گلا مریض کے ہنسنے کے لئے

نکول بستر

ہوا دار بستر

رکھنا چاہئے۔ تاکہ فرسٹ خراب نہ ہو۔ مریضیوں کے کہانے کے برتن پیش کے نہ ہونے چاہئے
 خواہ مٹی کے ہوں۔ خواہ اسی نے ملڈ ہو ہے کے۔ یا چینی کے ہوں مریضوں کے
 بستروں کی چادرین اور پینے کے کپڑے کم سے کم سفید تین ایک دفعہ بدلنے چاہئے۔
 سیلے کپڑوں کو اچھے کپڑوں کے گدام میں ہرگز نہ لیجنا چاہئے۔ بلکہ درڑو کلی ان کپڑوں کو یک کپڑی
 میں دھوبی کے آنے تک علیحدہ رکھ چھوڑے۔ مال خانہ۔ ہر ایک سفید خانہ میں بارک کے
 نزدیک خالتو سبب مثلاً کپڑے وغیرہ دیگر ضروریات کے رکھنے کے لئے ایک علیحدہ کمرہ
 ہونا چاہئے۔ اور اس میں سب چیزیں با ترتیب سلسلہ وار رکھنی چاہئے۔ جیسے پہلے میان ہونچا
 مل گدام میں گھنڈے کپڑے یا دیگر کسی قسم کی سیلی چیز نہ ہونی چاہئے اگر غلطی سے ایسی چیز پہنچی
 جاوے تو کمرہ کے کل اسباب کے خراب ہو جائیگا احتمال ہے تاکہ مال خانہ کو کم سے کم دن ہرین
 ایک گنہشہ تک کھلا رکھنا چاہئے تاکہ تازگی ہو سکے اندر سے پہر جاوے اور اسباب کے
 خراب ہو جائیگا احتمال نہ رہے۔ پرے ٹنگ روم۔ جراحی عمل کرنے کے لئے ہر ایک سفید خانہ
 میں پرے ٹنگ روم کا علیحدہ ہونا بھی ضروری ہے۔ کیونکہ برانڈ نے یا کسی تارکیک کے ع
 یا دوسرے لوگوں کے سامنے جراحی عمل کرتا باعث نقصان ہوتا ہے۔ برانڈے میں ایک
 توکلور و فارم ضائع جاتا ہے۔ تارکیک کمرے میں روشنی کی قلت رہتی ہے۔ کھلی جگہ میں
 عمل ہونیکے وقت لوگ اکثر جھانکتے رہتے ہیں۔ اور کسی دفعہ کئی آدمی خون وغیرہ کو دیکھ کر
 غش کھا جاتے ہیں۔ ایسا ہونے پر جراح کا خیال ضرور منتشر ہو جاتا ہے۔ جیتک ایک علیحدہ
 خوب روشن کمرہ نہ بنایا جاوے۔ تب تک یہ سب قباحتیں دور نہیں ہو سکتیں۔ اور ٹنگ روم
 کے فرسٹ بارک کی سطح زمین پر ہونا چاہئے ہر کمرہ اور ٹنگ روم کو درمیان ہوا اور ہواؤں میں تاکہ مریض کو ایک جگہ سے دوسری جگہ
 لئے اور لیجانے میں تکلیف نہ ہو۔ ہر ایک کمرہ اور ٹنگ روم کی چھت میں (سکائی لایت) یعنی آئینہ دار

سو گہر ہو نافرد ہو عمارت کا روشنی اوپر سے میر پر آسکے اور جراح کو دستکاری کر سکتے وقت تاریکی کے باعث کسی ٹھکی تکلیف نہ ہو اور پر تنگ روم میں الماری کا ہونا بھی ضروری ہے تاکہ اس گہرہ ہر وقت روشن رہیں۔ وغیرہ دیگر ضروریات ناگہانی موقعوں کے لئے تیار و موجود رہیں۔

اس گہرہ کی کچھ کیون آئینوں اور جھکوں کی طرف بھی ایسی توجہ دینی چاہئے جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے۔

ڈیڈ پوسٹ۔ یعنی مردہ گھر ہمیشہ بارک سے بہت دور اور ایسی کمر میں ہونا چاہئے کہ حطوف کو معمولاً نہ آتا ہو۔ تاکہ اس گہرہ کی منتھن ہو بار کون میں نہ آسکے بلکہ نہروں وغیرہ میں مردہ خانہ شفا خانہ کے احاطہ سے باہر اور ایسے موقع پر ہونا چاہئے کہ لوگوں کا گدراؤ کے نزدیک سے نہ ہو۔ مردہ خانہ کے چاروں طرف محفوظ دروازہ دیا کہہ کیاں ہونی چاہئے تاکہ پوسٹ مارٹم کرتے وقت ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہو سکے کہ بیون وغیرہ کے بچاؤ کے لئے مردے خانہ میں ہی جھکوں کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ پوسٹ مارٹم کے بعد مردے خانہ کے متعلقہ فرش نیز وغیرہ کو فوراً دھو ڈالنا چاہئے۔ اگر کوئی لاوارث مریض بارک میں مر جاوے تو اس کو فوراً بعد ملاحظہ ڈاکٹر صاحب مردہ گھر میں پہنچا دینا چاہئے کیونکہ مردہ کے زندہ مریضوں میں دیگر رہنے سے کئی طرح کے نقصان کا احتمال ہے۔

قرضی ملازمان شفا خانہ

محکم شفا خانہ۔ موسم گرما میں ہر روز صبح کو بیرونی بیمار دیکھنے سے پہلے لیکن موسم سرما میں بیرونی بیمار دیکھنے کے بعد اندرونی بیمار دیکھا ملاحظہ کرے۔ ہر روز ہر ایک اندرونی بیمار کے میڈیکل کٹ پر اسکی روزانہ کیفیت اور دیگر وجوہات دیکر بشرط ضرورت نسخہ وغیرہ تبدیل کرنا چاہئے۔ اگر بیمار نیا ہو تو بیمار کی کل کیفیت آغا بیماری سے۔ ہسپتال میں داخل ہونے تک تکثیر میں درج کر لے بعد میں بیمار کی موجودہ حالت درج کرے۔ اور اپنی تشخیص کی لپری

و جو کات دیکر بیماری دوج کرنی چاہئے۔ سخت بیمار دن اور بحر و خون کو اپنا مانتھ سے یا پنجر
 سامنے مرہم پہنٹی لگا دے۔ اپنی دور سے (دروند) کیوقت شفا خانہ کے کمروں برانڈون
 پاوچی خانے اور شیونکی صفائی کا بھی ملاحظہ کرے کیونکہ ان باتوں کی چہان میں نہ کوئی
 غلام مست ہو جاتے ہیں۔ وارڈ کی دیواروں فرشتے۔ برانڈے اور پاخانہ کی دیواروں کو
 اون میں سے گزرتے وقت غور سے دیکھتا جاوے تاکہ متھوک بلغم وغیرہ کی چپٹیں اوپر نہ ہوں
 بیماروں کے بستر دن اور اون کے متعلقہ چیزوں کی آرائش اور صفائی کا بھی خیال رکھے اور ہر ایک
 بیمار کی شکایت کو توجہ سے بنے۔ اندرونی بیمار دن کے بعد بیرونی بیمار دن کا ملاحظہ کرے
 اور ہر ایک کی بیماری کا مکمل تشخیص کے بعد دج رجسٹر کرنی چاہئے اوٹ دور بیمار دن میں
 بیٹھنے سے پہلے محترم شفا خانہ کو چاہئے کہ کسبوڈنگ اور ڈیلنگ روم میں جا کر دیکھے
 کہ آیا ان دونوں کمروں کی صفائی ٹھیک ہے یا نہیں۔ چیزیں درست سے آراستہ ہیں
 یا نہیں۔ مریضوں کے لئے عمدہ گاہ و نشستات جو رومرہ مستحال میں آتے ہیں تیار ہیں
 یا نہیں۔ مرہم وغیرہ درست سے تیار کئے گئے ہیں۔ پولش نو تیار شدہ ہے یا بوسیدہ
 پولش کے لئے الگ تھی گرم سو جو دے یا نہیں بیرونی بیمار دن کے ملاحظہ کے بعد اپنے
 دیگر رجسٹروں کی خانہ پوری کرے۔ شام کو بھی اندرونی مریضوں کا ملاحظہ کرے۔ صفائی
 کی طرف بھی خیال رکھے کہ چکین باندھی ہوئی ہیں اور کھڑکین کھلی ہیں یا نہیں۔ موسم
 گرما میں طلوع آفتاب کے بعد اور موسم سرما میں دس بج کے بعد اگر جگہ ہے تو مریضوں کے بستر
 کمرے سے باہر برآمدے یا کھلی جگہ میں دین گنہٹہ کے واسطے رکھا دینے چاہئے تاکہ
 گردن کی ہوا صاف ستھری ہو جاوے اور کھلی ہو امین مریضوں کے آنے سے اونکی
 لمبیت کے بھی زحمت حاصل ہو۔ محترم اپنے شفا خانہ کے ہر ایک انتظام اور چیز کا ذمہ دار ہے

اور اگر مقررہ وقت کے علاوہ دیگر وقت میں بھی سخت بیمار آجائے تو اس کو فوراً دیکھنا چاہئے۔ بیرونی بیماروں کے کمرہ میں شفا خانہ کا کوئی نہ کوئی ملازم ہر وقت حاضر رہے تاکہ ناواقف مریض یا اسکے لواحق کے کسی آدمی نہ ملنے کے باعث اس جگہ سے واپس نہ چلے جاوے۔ کمپیوٹر کو حسب ہدایت محترم شفا خانہ گولی، کچر، ہیکل وغیرہ روزانہ استعمال کے لئے تیار رکھنے چاہئے۔ اپنے متعلق بوتل، پاٹ، اوزار، من وغیرہ کو صاف ستھرا رکھے اور ہر لے بل وغیرہ درستی اور صفائی سے لگا دے کسی صورت میں زہریلی ادویات الماری سے باہر نہ رکھتی جائیں۔ اندرونی بیماروں کو وقت مقررہ پر دوائی لے سبزون پر جا کر پلا دے۔ ہر ایک اندرونی بیمار کے لئے علیحدہ علیحدہ نشی ہوئی چاہئے اور نشی پر مریض کا نام اور نسخہ کی نقل لکھ کر لگا رکھے اگر ایک نام کے دو بیمار ہوں تو نام کے علاوہ مریض کی ولدیت بھی لکھ دینی چاہئے تاکہ غلطی کا احتمال نہ رہے ہر ایک بوتل پر کارک درستی سے دے تاکہ اوڑے والی ادویات کا کارک ڈھیللا ہونے کے باعث اوڑنہ جاوے۔ روزمرہ بیرونی بیماروں کا کام ختم ہونے کے بعد انہی کمرہ کی کل چیزوں کو خود صاف کر کے درستی سے رکھے اور کمرہ بند کر نیسے پہلے کمرے کے فرش کو مہتر سے صاف کر دے۔ ڈر لیسپر۔ اپنے متعلقہ اوزاروں برتنوں وغیرہ کو صاف رکھے۔ حسب ہدایت محترم صفا معمولی مرہم، دوشن، بنڈیج وغیرہ بیماروں کے آنے پہلے بنکر تیار رکھے۔ پولٹس گرم کر کے لگائی چاہئے۔ زخموں کو صاف کرتے وقت پنچہ وغیرہ کا استعمال نہ کرے کیونکہ ان کے ذریعہ ایک بیمار کے زخم کی مواد دوسرے بیمار کے زخم پر برآسانی جاسکتی ہے۔ ان کے بدلے نرم سن یا پرائے صاف ستھرے چہترے یا بنڈیج کے ٹکڑے استعمال میں لاوے اور ایک بیمار کے دھونے کے بعد اس ٹکڑے کو ہٹا کر دیا جاوے۔ زخموں کو دھونے

کمپیوٹر

دریسر

وقت خیال رکھے کہ زخم کے دھون کا باقی زمین پر نہ گرے نہ زخم کو دھوئے وقت زخم کے نیچے گمکہ وغیرہ رکھ لیں اگر کسی زخم میں کوئی خرابی دیکھے تو اسکی رپورٹ فوراً مہتمم صاحب کے کرے۔ ہر روز کو کام کے بعد انچوکل اوزاروں اور کمرے کی دیگر اشیاء کو خود صاف کر کے اور کمریکو فرش کو مہتمم سے صاف کر داکر کمرے کو بند کرے اپنی متعلقہ بوتلوں اور پاٹ وغیرہ پر لیبل وغیرہ صاف کر رکھے۔ اگر کسی دن اوپر نشین ہو تو اوپر نشین روم میں اوپر نشین سے پہلے معمولی ضروریات۔ سن۔ بیڈیج۔ لوشن۔ گچھر۔ گرم سر دپاٹی۔ روئی۔ ساٹھٹ وغیرہ تیار رکھے۔ وارڈ کلکی اپنی متعلقہ مارک کے دروازوں آئینوں مرئیوں کے بستروں اور چار پالیوں کو صاف ستھرا اور با ترتیب رکھے اگر کسی بیمار کا لیٹر یا کپڑے خراب ہو جائیں تو اسکو وارڈ کلکی خود یا مہتممی کی مدد لیکر بدل دیوے۔ چار پالیوں کو اندر اور باہر بجا دی اگر کوئی بیمار خود کھانا نہ کھا سکتا ہو تو اسکو اپنے ٹافٹ سے کھلا دے بیمار دن کو وقت ضرورت پر نگور وغیرہ کرے۔ چکونکا بانہ سنا کھڑکیوں اور روشنائی وغیرہ کا کھولنا اور بند کرنا اسکا منصبی کام ہے۔ کپڑوں کے گدا میں میلے کپڑے جمع کھڑے۔ وہ روز کے روز دھوبی کو دیدیجئے۔ برسات میں نٹھا خانہ کے کل دینی کپڑوں کو کم سے کم ہفتہ میں ایک دفعہ دھوپ لگا دو تاکہ کپڑے کیڑا نہ لگیں۔ باورچی کے ساتھ باورچی خانہ سے کھانا اٹھا کر بارک میں لاوے۔ اور بیمار دیکھو کھانا تقسیم کر نہیں دے۔ باورچی۔ آزمودہ کار ہو۔ ہر ایک کچی خوراک کا ملاحظہ پکانے سے پہلے مہتمم صاحب سے کرادے۔ باورچی خانے اور اسکے برتنوں کو صاحب مہتمم صبح کا کھانا دس بجو اور شام کا کھانا ۶ بجو بیمار دیکھو پونچا دیکھو کھانا بیمار دن کو دار دین دینا چاہئے کوئی بیمار یا آدمی باورچی خانہ میں نہ جاوے اور نہ وہ وہاں کھانا کھاوے باورچی کھانا تقسیم کرنے کے بعد انچو متعلقہ برتنوں اور باورچی خانے کو صاف ستھرا کرے اگر برتن پتیل وغیرہ

دار دہلی

باورچی

کے ہوں تو وہ کو کم سے کم مفید ہیں اور توجہ توجہ کی ہونا چاہیہاں دال وغیرہ ہر کچھ بچا دے اور کسی
 صورت میں کسی بیمار کو کوئی حیر باسی نہ ملے منہ دیار دیکھ (اگر منہ دکھا رہیں ہیں) پانی دینا
 بھی باورچی کا کام ہے۔ باورچی خانے سے سلگ پات وغیرہ فضول چیزیں صند و تچہ یا کو کر کے
 میں جو اس مطلب کے واسطے باورچی خانہ میں رکھی رہے۔ ڈالو تاکہ کل جگہ بیلی ہونیکا احتمال نہ ہو
 بہشتی۔ ہر روز صبح و شام شفا خانہ کی کل بار کون اور مقررہ فرزند ہر چہ ذکر کرے۔ سوری
 فرش وغیرہ دھولانے میں بہتر کہ پانی بہہ بہہ بخا سے۔ مسلمان عبادت کو بار کون میں پانی دیکھ
 اگر کوئی لاچار مسلمان بیمار ہو کر کھانا نہ کھا کر رہا ہو تو کو کو اپنے ہاتھ سے کھانا کھلا دے۔ بیماروں کی
 چار پان تھانے میں وارڈ کی کو مدد دے۔ اگر کوئی بیمار ہو تو اسے پانی پینے سے پہلے اور سونے
 میں طلوع آفتاب سے پہلے بار کون کو تھن و تھنہ اور پھر دیکھ کر کھانا دے۔ اگر ہر روز صبح کو
 بیماروں کے بہترین کے پاس اور سوری میں بار کھ کے ہر آدمی کو پانی غلیے رکھے تاکہ بیمار
 پیشاب وغیرہ گلوں میں ہی کریں اور فرش وغیرہ کہ سبب بخیرین۔ ہر روز صبح کے وقت سے پہلے
 ان گلوں کو اوہنا کر کائے مزد کے پاس پانی بکھارے۔ ہر روز صبح کو خواب پانی یا غلیٹ بندھیں وغیرہ کے
 لیے بانی میں مدد دے۔ ٹیٹوں کو ساق ہاتھ رکھیں۔ اور ٹیٹوں کو کوئی جگہ رکھیں۔ اور کینٹی مین ہوں
 چاہو ہر ایک ٹیٹوں میں۔ انچہ کے قریب شفا خانہ کی ڈالنی چاہو۔ بیرونی بیماروں کے کمرہ کو
 ہر روز کام ختم ہونے کے بعد صاف کرے اور پیل شفا خانہ کی بار کون کو بہشتی کی مدد کے
 کم مہینے میں لیک بار ہو ڈالنا چاہئے لیکن سوری ہر روز اور غلیٹ فرش کو ہر روز دھونا چاہیہاں
 کمزور مارت مرلیفون کے گندگی آلودہ کپڑے دھو سکے۔

بہشتی

بارش سے پہلے اور بارش کی وقت میں انسان اور حیوان آسمان کی طرف بادلوں میں مختلف قسم کی روشنی کی جگہ
 وکٹ اپڑتے ہیں جنکو دھندلے اور بڑے بڑے چمکدار کسٹے ہیں۔ یہ جگہ ایک خاص قسم کی طاقت یا حرکت کا نام ہے اور
 پہلے ظاہر ہونے والی روشنی کہیں کہیں یا زمین یا آسمان پر جم جاتی ہے اور دونوں طاقتوں ایک دوسرے سے ملنے کا
 بہت میلان ہوتا ہے اور دونوں ملنے سے ایک نئی اور بڑی روشنی پیدا ہوتی ہے۔ آواز کو بھی اس قسم کی
 اور روشنی کے واسطے ہم پہلی کہتے ہیں کہ وہاں دونوں طاقتوں کے آپس میں ملنے سے
 ایک ہی وقت پیدا ہوتی ہے۔ ہر جگہ کی روشنی اور روشنی کے نام میں ہونے کے باعث روشنی پہلے نظر آتی
 ہے اور آواز دوسری حالت میں آتی ہے۔ ہر جگہ کی روشنی اور روشنی کے نام میں ہونے کے باعث روشنی پہلے نظر آتی
 حرکت ہوتی ہے۔ چونکہ ان دونوں کو بھی کسٹے کہتے ہیں اور بارش وغیرہ کی وقت بادلوں کے سطح زمین
 درختوں، عمارتوں وغیرہ کو تھوڑا سا گرم کر دیتا ہے اور ان کے سطح پر بارش کی وقت بادلوں کے سطح زمین
 انسان اور دیگر حیوان کی جگہ پر بارش کی وقت بادلوں کے سطح پر بارش کی وقت بادلوں کے سطح زمین
 زمین کی گلیاں گلیاں ہیں اور ایک بعض چیزیں ہیں کہ ان کو زمین کی گلیاں کہتے ہیں اور زمین کی گلیاں کہتے ہیں
 پتیل، تانبہ، چاندی وغیرہ۔ پانی اور دیگر چیزیات۔ یہی چیزیں کہتے ہیں اور زمین کی گلیاں کہتے ہیں
 یہی ہیں جس کے واسطے ہم پہلی کہتے ہیں اور زمین کی گلیاں کہتے ہیں اور زمین کی گلیاں کہتے ہیں
 کل چیزیں جو سطح زمین پر ہوتی ہیں ان کی گلیاں کہتے ہیں اور زمین کی گلیاں کہتے ہیں
 ان چیزوں کے ذریعہ زمین کی گلیاں کہتے ہیں اور زمین کی گلیاں کہتے ہیں اور زمین کی گلیاں کہتے ہیں
 یہ ہوتا ہے انسان اور دیگر حیوان کو مہلک پڑتا ہے اور بارش کی وقت بادلوں کے سطح زمین
 درخت یا کسی دیگر مکان کی آگ میں دیر یا مالدی گنا رہ کر کہ انہیں غلط جانتے ہیں کہ ان کو مالدی درختوں اور دیگر
 مکانوں یا ہاتھ کی تر ویک سے گزرتے وقت اپنی جگہ کی تاثیر زمین کی جگہ کی تاثیر سے ملنے پر صدمہ پیدا کرتے

ہیں جس سے انسان میں سکتا ہے اس میں حسی حیوانیت کے گہرین دیوار کے پاس یا انگلیشی کے ساتھ کھڑا ہونے سے
 بھی بجلی کے صدر کا احتمال ہو کہ چونکہ بجلی انگلیشی کے لوہے کے راستہ فرش پر پہنچتی اور فرش کے پتھر یا
 اور خشک پتھروں کے باعث نہیں پہنچیں جاسکتی۔ اس واسطے اگر انسان اس انگلیشی کے نزدیک اوسکو ہاتھ
 لگائے یا اس سے عیحد ہو جائے تو ممکن ہے کہ بجلی انگلیشی کو چھو کر اوسکو بدن میں سے اوسکو گڈ گڈ کر
 ہو نیکیے باعث گڈی اور سکو تھک پڑے کیونکہ انسان کے بدن میں یہ عریات ہیں جن کو راستہ بجلی آسانی
 گڈ سکتی ہے اسی باعث مکان پر بارش کی وقت دھاتوں کے برتن مثلاً کانسی وغیرہ کہنا منی ہو کہ چونکہ کاسی پر
 بجلی گرنے سے کانسی کا تو کچھ نقصان نہیں کیونکہ گڈ گڈ کرے لیکن اوسکی نچر والی دیوار کی چیزیں سید گڈ کر
 ہیں اور بجلی ان میں گڈ نہیں سکتی اسلئے اسکے صدر کے باعث مکان پر پٹ سکتا ہے اور وہی صدر مکان کو اندر
 دھاتوں یا دیگر دھاتوں کو مہلک سکتا ہے۔ اسی لحاظ سے بارش کی وقت گرج کی گہتی بجانا یا مسند میں ٹل
 بجانا مناسبین الغافیہ اگر میدان وغیرہ میں بارش پڑے۔ تو ہمیشہ سب سے اونچے درخت یا مکان
 ۲۰ یا ۳۰ فٹ کو فاصلہ پر کھڑا ہونا چاہئے۔ پہاڑ پر بارش کی وقت زمین پر اسی نہیں چلنا چاہئے۔
 گاڑی وغیرہ میں یا گھر میں بارش اور بجلی کی وقت گاڑی یا گھر کی دیوار ساتھ لگے بیٹھنا سب نہیں کہ چونکہ
 بجلی ہتھ مکانوں کی دیواروں کے اسنے سطح زمین پر پہنچتی ہے۔ بجلی کی مختلف حرکتوں سے آہستہ آہستہ
 جیسے روشنی اور صدا پیدا ہوتا ہے اسلئے گرمی بھی پیدا ہوتی ہے اور اسی گرمی کے باعث انسان کا بدن
 خاص اچھکے سے جہاں بجلی اوسکو بدن میں داخل ہوتی ہو جل جاتا ہے۔

تمت بالخیر

فہرست مضامین

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۲۵	پانی بارش	۱	ہر ایک کی دلی خواہش
۲۵	شہزادہ میدان کی بارش میں فرق	۱	بیلری کے بدستار
۲۶	پانی تالاب	۲	قانون قدرت کے پیرو ہو
۲۶	تالابوں کے بارہ میں ہدایات	۳	صحت انگشتان اور ہندوتان
۲۹	پانی یمنون	۴	پیارے کو باعث سے آگاہ ہونا
۳۰	کنوین کے بارہ میں ہدایات	۵	ماہی میں علم کا پورانی کتابوں میں ذکر
۳۳	چتر	۷	ہوا - بناوٹ
۳۴	نہرن	۷	ہوا کی تبدیلیاں جو ہر کثرت سے ہوتی ہیں
۳۴	نہروں کا پانی کیونکر خراب ہوتا ہے	۸	میدان کا راباک لکھنؤ زیادہ ہنوس خرابیاں
۳۵	دریا - پانی کی فرمایاں	۱۰	ہوا کی کثافتیں
۳۵	پانی کی کثافتیں	۱۳	خراب ہوا سونگھنے کے بدستار
۳۶	پانیکو استمان کرینیکا طریق	۱۴	ہوا کو درست کر کے طریق
۳۸	پانیکو کے میکل ازمینر کے پاس پیچہ کا طریق	۱۵	وٹس ان فلکس رافع عفونت ادویات
۳۹	پانیکو سان کرے کا طریق	۲۰	دین فی لے شن
۴۲	پتیل کی نسبت می کو برتن پانیکو کو اچھو سوتھیں	۲۰	دسپچ اور سو گیس کی ضرورت
۴۲	وہا کو دنوں میں پانیکا طریق استعمال	۲۳	رکھنے میں احتیاط
۴۴	غذا - کی ضرورت	۲۳	کرہ کو پیما لکھ کرینیکا طریق
۴۴	غذا کے اوصاف	۲۵	پانی کی ضرورت
۴۴	غذائی ضروری مقدار	۲۵	پانی نگہان سے مسئلہ

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۶۸	ہائٹل فیزنگ	۴۶	غذا کھانیا وقت
۶۹	والدہ کب بچہ کو دودھ نہ پلاوے	۴۶	غذا کے اقسام اور مختلف اقسام کی ضرورت
۷۰	زمین	۵۱	مختلف اخذیہ میں غیر پیرین کی ملاوٹ
۷۲	برسات کو بعد کنوؤں پانی کا خراب ہونا	۵۱	دودھ
۷۳	گڑھوں کو روڑی سے ہموار کرنے کی خرابی	۵۳	دہی
۷۴	موسم - اسکی تبدیلیاں	۵۴	بنیر
۷۵	برسات کے خراب ہونیکے وجوہات	۵۴	بالٹی
۷۷	مکانات کسکی - ضرورت	۵۴	گوشت
۷۸	دین ٹی لے شن	۵۵	اندے
۷۹	دہقانوں اور شہریوں کی صحت میں فرق	۵۶	چاول
۷۹	کا باعث -	۵۷	گندم آرد
۷۹	موجودہ گہر دن کے نقص	۵۸	سجود
۸۰	موگھے وغیرہ کا انتظام	۵۹	داں
۸۱	روستہ ان کی ضرورت	۵۹	گہی
۸۱	دہقانوں کے جہو پڑنے	۶۰	آٹو
۸۲	مکانوں میں روختی کی ضرورت	۶۱	شکر تری
۸۳	مکانوں میں صفائی کی ضرورت	۶۲	تھیرسجوری اور اسکے بدنتیاج
۸۴	نالی - بدر د	۶۴	تسباکو - اسکے بدنتیاج
۸۴	بادرچی خانہ	۶۵	کافی اسکے فوائد
۸۴	غسل خانہ	۶۵	چائے - فوائد - بناوٹی چائے
۸۴	دیواروں پر پتہ کرنے کے عیب	۶۷	بچوں کی پرورش
۸۴	پانچا نجات	۶۷	عمدہ دار کی علامات

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۱۱۲	ہائے ضرور - مٹیان	۸۸	خس و خاشاک
۱۱۳	قبرستان - مرگہٹ	۸۹	گرمائیں مکان کو سرد رکھنا
۱۱۴	کچے تالاب	۸۹	سرمائیں گرم کرنا
۱۱۵	فصیل	۹۰	دل پہ پس
۱۱۵	آبکاری	۹۰	پوشاک - کی ضرورت
۱۱۶	گوالے	۹۱	بگڑی کے فوائد
۱۱۶	قواعد انتظام صفائی کا نوٹ	۹۲	تنگ گلوں اور آستین کے نقص
۱۱۶	نئے گادوں کے لئے زمین کی تلاش	۹۴	جوئی
۱۱۸	گلی کوچہ - بدر روٹالی	۹۴	حضاب
۱۱۹	گہر دن میں روشنی سوکھ وغیرہ کی ضرورت	۹۵	دورس - کی ضرورت - فوائد
۱۱۹	سولشیوں کے لئے علیحدہ کمرہ کی ضرورت	۹۸	ہوائی صفائی - کی ضرورت
۱۲۰	کہاد - روٹھی وغیرہ کا انتظام	۱۰۰	قواعد صفائی ہوائی سی پے لی ٹی
۱۲۰	کچے تالاب	۱۰۱	ملازمان صفائی
۱۲۱	درخت	۱۰۳	میلے کے صندوق
۱۲۳	کنوین	۱۰۳	میلے کی گکاریاں
۱۲۳	مردار جانور	۱۰۳	میلے کے گودام
۱۲۳	مٹیان - جائے ضرور	۱۰۴	بازار گلی کوچہ
۱۲۴	گوبر - اوپے	۱۰۵	پدر روٹالی
۱۲۴	کھنہ گہ	۱۰۹	بازاری باورچی خانہ -
۱۲۴	پیدائش اور اموات کی کتابیں	۱۱۰	فضاب خانہ - بیمار بکرے -
۱۲۵	قبرستان	۱۱۳	دیگر - گہار - چرنگ
۱۲۶	دبائی بیاریاں	۱۱۳	پیشے - آدے

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۱۵۵	اسکولی مل وکیسی نیشن - اونکو فوائید - ۱۵۱	۱۲۷	وبا کے روکنے کی تدابیر
۱۵۶	سولیتی کو نیکا لگاتے ہوئے طریق	۱۳۳	مہیشہ کے روکنے کی تدابیر
۱۵۷	سولیتی کو درست ٹیکا لگنے کی علامات	۱۳۷	مہیشہ کی تشخیص اور اسکی ضرورت
۱۵۸	سفاجی لاک اکٹھا کر ٹیکا طریق	۱۳۷	مہیشہ کا علاج
۱۶۰	ان آکیوے شن یعنی دیسی ٹیکا لگنے کی فرامین	۱۳۸	مے لے ری اس فیورز - موسی بخار
۱۶۲	نیز دارن اور کردہ آدمیوں کو بدایت	۱۴۱	موسمی بخار سے بچنے کی تدابیر
۱۶۳	نیزلس - خسرہ - علامات	۱۴۳	سہل پاکس - چیچک
۱۶۴	علاج	۱۴۳	انگریزی ٹیکا
۱۶۵	کن زپ شن - سل - باعث	۱۴۴	کے فوائید
۱۶۵	علاج تدابیر ۱۶۷	۱۴۵	ٹیکا گوانے والے کو کروں - یا -
۱۶۹	ٹامی ٹاپڈ - قیور - محرقہ پ	۱۴۷	والدین کے لئے ہدایات
۱۷۰	اری سی پیس - سرخ بادہ	۱۴۷	ہیومین وکیسی نے شن
۱۷۲	پیور اپوال فیور - سود کی بخار	۱۴۸	ٹیکا لگاتے کا طریق
۱۷۳	موسمی بیکٹریا - ڈی ری - اہمال	۱۵۲	ٹیکا کے درست لگنے کی علامات
۱۷۴	جینل ٹاپسی ٹی لفرم	۱۵۴	ٹیکا کے بعد احتیاط اور معمولی طریق علاج
۱۷۶	فرائض ملازمان شفا خانہ	۱۵۵	ای وکیسی نیشن - دوبارہ ٹیکا لگانا
۱۷۷	بجلی		
۱۷۸	ری جبرلین		

منت بالخیر



BOOKS FOR SALE.

THE following books in Urdu can be got from the author on remitting their cash price, or by value payable packets :—

		Price per Copy.		
		Rs	A.	P.
1.	Diseases of Heart and Lungs illustrated by 32 plates, some being coloured pp. 400—16 D.R.	4	0	0
2.	Human Anatomy Descriptive and Surgical, illustrated by 210 plates, pp. 980—16 D.R....	7	0	0
3.	The Dissector's Guide or Hadi-i-Tashrih illustrated by 2 plates pp. 122—16 D.R.	...	1	0 Or
4.	A Manual of Practical Hygiene and general Hospitalism pp. 200—16 D.R.	...	2	0 0

The Author.

P R E F A C E

Being aware of the great want for a book on Practical Hygiene and General Hospitalism in Urdu, I have endeavoured to give the principal points of the subjects in the following pages, which I hope will not fail to be of use to the public and medical subordinates especially of the Hospital assistant class in whose promotion examinations the subjects have been included. The book has been written out in plain Urdu and the technicalities have been avoided as much as possible to suit the capacities of the general public who are not medical men.

It is arranged under the following heads:—

1. Preliminary remarks.
2. Air.
3. Water.
4. Food, its adulterations and bad effects of drinking, &c.
5. Land.
6. Dwelling houses.
7. Dress.
8. Exercise.
9. Seasons of the year.
10. Personal cleanliness.
11. Suggestions on Sanitation for municipalities.
12. Suggestion on Sanitation for villages.
13. Epidemics, rules to prevent them.
14. Cholera, its prevention and treatment.
15. Small-pox, vaccination.
16. Measles. Malarious fevers.
17. Consumption.
18. Typhoid fever. Puerperal fever. Erysipelas.
19. Dysentery and Diarrhoea.
20. Registration of Births and Deaths.
21. General Hospitalism.
22. Points to be observed at the time of thunder storms and rain.

L. AHORE, 1st July 1888.

B. R.